PZISHK MAGAZINE
March - April 2016 - Vol. 6 No: 67-68
Pzishkmagazine.com

پزيشك



شەقە سەر (شەقيقە)

P 11

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی شەشەم - ژمارە:(67- 68)



تەواوکەرە خۆراکییەکان.. ڕاستی و پڕوپووچەکان

P 22

کورتە باڵایی



P 6

پێشگیریکردن لە قەڵەوی منداڵان



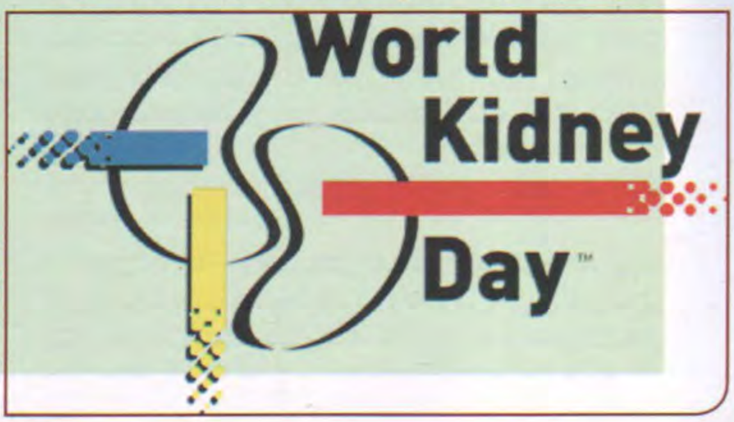
P 32

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی لەهەردوو مانگی {ئادار و نیسان}دا

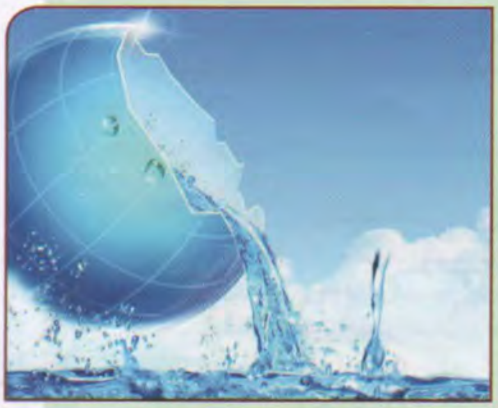
هەر دوو مانگی ئادار و نیسان چەندەها ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی گرنگی تێدایە؛ کە: پێویست دەکات مرۆڤایەتی گرنگی پێبدات؛ وە تیشکی بخاتە سەر و هۆشیاری دروستی دەربارەیان بڵاو بکرێتەوە. ئەمەش چونکە ئەو نەخۆشی و پەتا و ئاریشانە بۆ مرۆڤایەتی بوون بە دەرد و ژمارەیەکی زۆر لە خێڵکی بە دەستییانەوە دەناڵێنن؛ وە یان ژیان و تەندروسیتی مرۆڤەکانی خستۆتە مەترسییەوە. هەر بۆیە: بەژدار بوونی کارا و بەگوڕ بە ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی و ئایینی دادەنرێت؛ وە هەموو چین و توێژەکان و لە هەموو ئاستەکان دەبێت لە سەر خستن و زیاتر بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری دەربارەی ئەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە بەژدار بن؛ وە هەماهەنگ بن. لەو ڕۆژە تەندروستییە جیهانییە گرنگانە؛ کە: لە هەردوو مانگی {ئادار و نیسان} داهەن؛ بریتی یە لە:

ا. ڕۆژی جیهانیی گورچیلە {World Kidney Day}:

ڕۆژێکی جیهانیی تەندروستییە؛ هەموو ساڵێک لە دووەم پێنج شەممەی مانگی ئادار بە ڕۆژی جیهانیی گورچیلە دانراوە؛ کە: تیایدا زانیاری دەربارەی گرنگی گورچیلەکان و چۆنیەتی کار کردنییان؛ وە هەروەها کەمکردنەوەی ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشییەکانی گورچیلە و دەرئەنجامەکانی؛ وە هەروەها ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکانی گورچیلە. نەخۆشی و ئاریشەکانی گورچیلە؛ زۆربەیان دەتوانین لێیان بە دوور بین و خۆیان لێ بۆ بپارێزین. ساڵانە؛ لەو ڕۆژە جیهانییە گرنگە پەیامی تایبەت بڵاو دەکاتەوە؛ وە بۆ ئەم ساڵ ئەم ڕۆژە جیهانییە تەندروستییە لە ژێر پەیامی: {Kidney Disease and Children. Act Early to Prevent It!}؛ واتە: {گورچیلە و منداڵ؛ زوو وەخۆ بکەوە بۆ خۆپاراستن}. ئەمەش چونکە ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵکی تووشی نەخۆشییەکانی گورچیلە دەبن؛ وە لەوانە: ژمارەیەکی بەرچاو لە تووشبووان منداڵن؛ وە بە نەخۆشی گورچیلەکانەوە دەتلێنەوە. هەر لەبەر ئەمە زۆر گرنگە؛ کە: هۆشیاری دروستی بەشێوەیەکی بەربڵاو بۆ خەڵکی بڵاو بکرێتەوە، وە زوو نەخۆشییەکانی گورچیلە بدۆزرێتەوە و زوو چارەسەر بکرێن و خواردنی خۆراکی دروست. لە منداڵان ئەگەر نەخۆشییە لەناکاوەکانی گورچیلە و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە و نەخۆشییە زگماکییەکانی گورچیلە زوو دۆزرانەوە؛ ئەوا: لە ئایندە لە پەککەوتنی گورچیلە و خراپ کار کردنی گورچیلە بەدوور دەبن. هەر بۆیە: لە یازدە ساڵی داهاتوودا؛ دەبێت هەوڵەکان یەک بخرێت لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و گەیاندنی بە باوکان و دایکان و داینگە و گەنجان و خەڵک و دەسەڵات و کۆمەڵگا دەربارەی گرنگی دۆزینەوە و چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە لە تەمەنی منداڵی، بەمەش ئەگەری تێکچوون و خراپی کار کردنی گورچیلەکان لە تەمەنی گەورە بەدوور دەبن؛ کە: لە منداڵییەوە دەست پێدەکەن. بەمەش نەوەی ئایندە تەندروست دەبێت؛ وە لە نەخۆشییەکانی گورچیلە بەدوور دەبن.



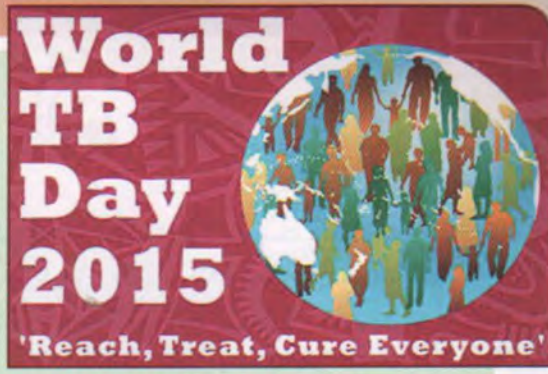
ب. ڕۆژی جیهانیی ئاو (World Water Day):



هەر لە ساڵی (١٩٩٢ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بڕیاریدا ڕۆژی (٢٢)ی ئاداری بە ڕۆژی جیهانیی ئاو داناوە؛ وە لەو ڕۆژەدا گرنگی بە ئاوی پاکی خاوێن دەدرێت؛ وە هەروەها چۆنیەتی پەیدا کردن و دابین کردنی ئاوی خاوێن. وە بۆ یەکەم جار لە (٢٢)ی ئاداری (١٩٩٣ز)ەوە یەکەم ڕۆژی جیهانیی ئاو بەرز ڕاگیرا؛ وە گرنگی پێدرا. بۆ ئەم ساڵ؛ لە ڕۆژی جیهانیی ئاو لە ژێر پەیامی (ئاو و کار = Water and Jobs)، بەمە ئاوی باش؛ کاری باش دابین دەکات. لەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا؛ نزیکەی نیوەی کرێکارانی جیهان؛ واتە: (١،٥ بلیۆن کەس) لەو سێکتەر و کەرتانە کار دەکەن، کە: پەیوەندی بە ئاوەوە هەیە؛ وە بە شێوەیەکی گشتی زۆربەی کارەکان بەندە بە ئاوەوە، ئەوە جگە ئەوانەی لە دابین کردنی ئاو خاوێنەوە کاریان دەست دەکەوێت. هەرچەند ئەوەندە ملیۆن کەسەی؛ کە: لە بواری ئاو کار دەکەن لە لایەن مافەوە لە هەموو وڵاتان مافە سەرەتاییەکانی کرێکارییان بۆ دابین نەکراوە. پەیامی ئەم ساڵ؛ کە: (کار و ئاو) نیشانی دەدات؛ کە: چەندە بڕی تەواو و جۆری ئاو کاردانەوەی هەیە و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ژیان و گوزەرانی کرێکاران؛ وە هەروەها گۆڕانکاری لە باری ئابووری و کۆمەڵگایی کۆمەڵانی خەڵک.

ت. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سیل (World Tuberculosis Day):

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژی (٢٤)ی ئاداری بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سیل دیاری کردووە؛ کە: هەموو هەماهەنگ دەبن لە کۆتایی هێنان بەو نەخۆشییە درمییەی؛ کە: ژیان و تەندروستی زۆرانی خستۆتە مەترسییەوە. ئەم نەخۆشییە هێشتا بە مەترسی دادەنرێت؛ وە زیانی هەیە. لە ساڵی (٢٠١٣ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی

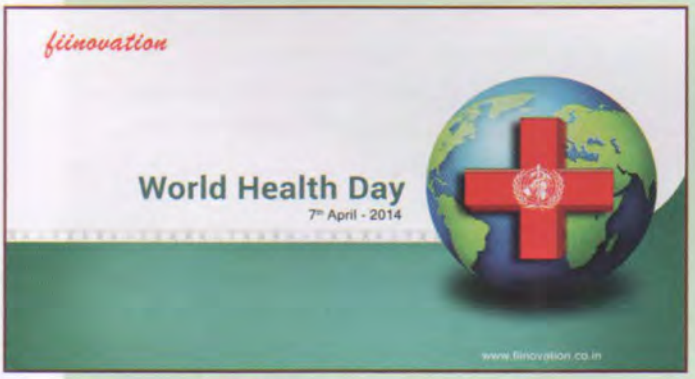


سیل (٩) نۆ ملیۆن کەس بوو؛ وە (١،٥) ملیۆن کەس بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە مردن. لە مانگی مایسی (٢٠١٦ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی؛ هەموو وڵاتان لە سەر ئەو ئامانجە هاوڕا بوون؛ کە: لە (٢٠) ساڵی داهاتوودا (٢٠١٦ – ٢٠٣٥ز) ستراتیژی بە تەواوی لە ناو بردنی نەخۆشی سیل پیادە بکرێت. کە ئەو ستراتیژیەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی {WHOs End TB Strategy}، کە: مەبەستی کەمکردنەوەی ئەوانەی بەو نەخۆشییەوە دەتلێنەوە و ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی سیل بکرێت بە سفر (Zero)؛ وە هەروەها ژمارەی مردن بە هۆی نەخۆشی سیل نەمێنێت و ببێت بە سفر (Zero). هەر بۆ ئەو مەبەستە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە (ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سیل) دا داوا لە وڵاتان دەکات؛ کە: هەماهەنگ بکەن لە کۆتایی هێنان بە نەخۆشی سیل.

پ. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئۆتیزم (World Autism Day):

ڕۆژی (٠٤/٠٢) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئۆتیزمە؛ وە ئەم ساڵ هەشتەمین ساڵە؛ کە: ئەو ڕۆژە بە یادی نەخۆشی ئۆتیزم (خوودتەنیایی) دەکرێتەوە. نەخۆشی خوود تەنیایی لە هەنووکەدا لە هەر (٦٨) منداڵ؛ ئەوا: یەکێکیان تووشی ئۆتیزم بووە؛ وە لەهەر (٤٢) منداڵی نێرینە یەکێکی تووشی نەخۆشی ئۆتیزم بووە. ئەمەش ئەوە نیشان دەدات؛ کە: نەخۆشی ئۆتیزم بە شێوەیەکی بەربڵاو ڕوو لە زیاد بوونە؛ وە تەنانەت لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نەخۆشی ئۆتیزم بە یەکێک لە خێراترین نەخۆشییەکانی گەشە دادەنرێت؛ کە: ژمارەیەکی زۆر منداڵ تووشی هاتوون. منداڵی نێرینە (کوڕ) بەڕێژەی پێنج هەندە زۆرتر بەبەراورد بە کچ تووشی نەخۆشی ئۆتیزم دەبن؛ وە ساڵانە بڕی تێچوونی یەک خانەوادە و خێزان بۆ ئەم نەخۆشییە بە (٦٠،٠٠٠$) دەخەملێنرێت؛ وە تەنیا بوودجەی تێچووی ساڵی (٢٠١٢ز) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٣٠.٨٦) بلیۆن دۆلار بووە. ئەم نەخۆشییە لەگەل ئەوەی ئەوەندە بەخێرایی ژمارەی زیادی کردووە بەڵام هیچ پشکنینێک نییە بۆ دیاری کردنی؛ وە هەروەها هیچ چارەسەری بنبڕی نییە. نەخۆشی ئۆتیزم (خوود تەنیایی) نەخۆشییەکی دەمارییە؛ کە: تەواو گەشە ناکەن (a disorder of neuronal development)؛ کە: منداڵەکە لە ڕووی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییەوە دادەبڕێت؛ وە خوو و هەڵسوکەوتی دیاری کراو دەکات و دووبارەی دەکاتەوە. وە هەموو ئەو نیشانانەش پێش تەمەنی سێ ساڵی لە منداڵەکە وەدیار دەکەوێت؛ وە دەمێنێتەوە و لە کۆمەڵگا دادەبڕێت. لە کوردستان بەشێوەیەکی پێویست گرنگی هەندە بە نەخۆشی ئۆتیزم نەدراوە؛ وە تەنانەت ئاماری وورد لە سەر نەخۆشییەکە بەردەست نییە؟

ج. ڕۆژی جیهانیی تەندروستی (World Health Day):



ڕۆژی (٢٠١٦/٠٤/٠٧ز) ڕۆژی جیهانیی تەندروستییە؛ وە بۆ ئەم ساڵ پەیامی ڕۆژی جیهانیی تەندروستی بریتی یە لە گرنگیدان بە نەخۆشی شەکرە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە؛ کە: نەخۆشی شەکرە بە شێوەیەکی بەر بڵاو ڕوو لە زیاد بوونە؛ وە ئەو زیاد بوونە بەزۆری لە وڵاتە هەژار و کەم دەرامەتەکانە؛ وە زۆر لەوانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن و نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت خۆ بۆ بپارێزن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە؛ ئەویش بە گۆڕان لە شێوازی ژیان و خۆراکی دروست و وەرزش کردن؛ بەو مانایەی دەتوانین بەرەنگاری نەخۆشی شەکرە ببین (preventable)؛ هەروەها نەخۆشی شەکرە چارەسەری هەیە؛ وە هەموو ئەمانەش هەماهەنگ و دەوریان دەبێت لەوەی؛ کە: ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشییە نەگوازرەوەکان (non communicable disease) بە ڕێژەی یەک لە سێ هەتا ساڵی (٢٠٣٠ز) کەم بێتەوە؛ کە: سێیەم ئامانجی وەبەرهێنانی بەردەوامی جیهانییە. هەر بۆ ئەم مەبەستە لە ڕۆژی جیهانیی تەندروستی لە (٢٠١٦ز)؛ ئامانج ئەوە دەبێت؛ کە؛ هەنگاوەکانی خۆپاراستن؛ وە زوو دۆزینەوەی و زیاتر کردنی لێکۆڵینەوە لە سەر نەخۆشی شەکرە دەبێت. بەمە لە ئەم ساڵ پێش بینی دەکرێت؛ کە: تێچوونی جیهانیی نەخۆشی شەکرە بزانرێت؛ کە: تێچوون و بەدوا داچوون و کاردانەوەی نەخۆشی شەکرە لە سەر ژیانی کۆمەڵگاکان دەخاتە ڕوو.

ح. ڕۆژی جیهانیی هیمۆفیلیا : (World Haemophilia Day)

ڕۆژی (٠٤/١٧) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هیمۆفیلیایە، لەو ڕۆژەدا زانیاری دەربارەی نەخۆشی هیمۆفیلیا و نەخۆشییە بۆماوەکانی خوێن بڵاو دەکرێتەوە. بەگشتی یەک لە هەر هەزار کەس نەخۆشییەکی





بۆماوەیی خوێنی هەیە؛ وە زۆربەیان نەخۆشییەکەیان دیاری نەکراوە یان چارەسەریان بۆ نەکراوە؟ بەیەکەوە دەتوانین؛ کە: ئەمە بگۆڕین؛ وە لەو ڕۆژەدا زانیاری و هۆشیاری دەربارەی نەخۆشی هیمۆفیلیا و نەخۆشییە بۆماوەکانیدی خوین بڵاو بکەینەوە. لە ساڵی (١٩٨٩ز) ەوە هەتا هەنووکە ساڵانە ڕۆژی (٠٤/١٧) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هیمۆفیلیا کراوەتەوە؛ وە زانیاری دەربارەی نەخۆشییەکە بڵاو کراوەتەوە؛ وە خەڵک هان دراوە؛ کە: گرنگی بە نەخۆشی هیمۆفیلیا و هەموو نەخۆشییە بۆماوەییەکانی خوێن بدەن؛ وەتەنانەت بۆ زیاتر فەراهەم بوونی چارەسەری یارمەتی و بەخشین ببەخشن. لەبەر ئەوەش؛ ڕۆژی (٠٤/١٧) بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هیمۆفیلیا دیاری کرا چونکە ئەو ڕۆژە یادی ڕۆژی لە دایک بوونی فرانک شنابن (Frank Schnabel)ە؛ کە: دامەزرێنەری فیدراڵیەتی نێودەوڵەتی نەخۆشی هیمۆفیلیا (World Federation of Hemophilia)؛ کە: لە ساڵی (١٩٦٣ز) ئەو فیدراڵیەتییەی لە مۆنتریال لە کەنەدا دامەزراند. وە بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٦ز) پەیامی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هیمۆفیلیا؛ بریتی یە لە: (چارەسەر بۆ هەمووان؛ لە دیدی هەمووانە = Treatment For All, The Vision of All).

خ. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی لەرزوتا : (World Malaria Day) ڕۆژی (٢٠١٦/٠٤/٢٥ز) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی لەرزوتا (مەلاریا)یە، وە هەموو ساڵ لەو ڕۆژەدا زانیاری دەربارەی نەخۆشی مەلاریا و چۆنیەتی خۆپاراستن لەو نەخۆشییە بۆ خەڵک بڵاو دەکرێتەوە. بۆ ساڵی (٢٠١٦ز) پەیامی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی مەلاریا، بریتی یە لە: (هەموو دەنگەکان؛ یەک پەیامە = Many Voices, a single Theme)؛ ئەمەش بۆ یەکخستنی هەمووان بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی مەلاریا. نەخۆشی لەرزوتا نەخۆشی بڵاوە لە جیهاندا؛ وە بە زۆری لە وڵاتانی ئەفریقیا هەیە؛ وە لە سەرانسەری جیهاندا (٣،٣) بلیۆن کەس لە (١٠٦) وڵات ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی لەرزوتا هەیە. لە ساڵی (٢٠١٣ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی مەلاریا (١٩٨) ملیۆن کەس بوون؛ وە ژمارەی ئەو کەسانەی؛ کە: بە هۆی نەخۆشی مەلاریا مردوون (٥٨٤،٠٠٠) کەس بوون؛ وە هەر شارێک فڕۆکەخانەی تێدا بێت دەبێت گرنگی بە هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشی مەلاریا بدەن. تێچوونی ساڵانەی ئەم نەخۆشییە بە (١٢) بلیۆن دۆلار ساڵانە مەزەندە دەکرێت؛ وە نەخۆشییەکە لە ساڵی (٢٠٠٩ز) هەتا هەنووکە لە عێراقی فیدراڵ بەرزەفت کراوە؛ وە هیچ حاڵەتی نوێ تۆمار نەکراوە بەڵام هەوڵ و کۆششەکان بۆ ئەوەیە؛ کە: وڵاتی عێراقی فیدراڵ و کوردستان هەروا بەبێ نەخۆشی مەلاریا بە بەردەوامی بمینێتەوە.

د. هەفتەی جیهانیی کوتان (World Immunization Week):

دوا هەفتەی مانگی نیسان؛ کە: دەکاتە (٢٤ – ٣٠)ی نیسانی (٢٠١٦ز) هەفتەی جیهانیی کووتانە. مەبەست لێی زیاد بوونی بەکار هێنانی ڤاکسین و ماکوتەیە بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان؛ وە لە هەموو تەمەنەکان. کوتان بووەتە هۆی ئەوەی؛ کە: ملیۆنەها خەڵک لە نەخۆشییەکان بپارێزن؛ وە دوور بوون لە نەخۆش کەوتن و پەککەوتن. ئەمە دووەم ساڵە؛ کە: هەوڵ دەدرێت هەموو منداڵەکان بکوترێن؛ وە هیچ منداڵێک نەمێنێت کە کوتان وەرنەگرێت. هەر ئەم ساڵ (٢٠١٦ز)؛ زیاتر گرنگی بەوە دەدرێت؛ کە: جەوان و گەورەکانیش بکوترێن وکووتانەکانیان بۆ بکرێت (Immunization among adolescents and adults-through out life).

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی (٢٠١٢ز) پلانی نێودەوڵەتی کوتان = WHO Global Vaccine Action Plan)؛ کە: لە لایەن (١٩٤) وڵات وڵاتی سەر بە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە مانگی مایسی (٢٠١٢ز) پەسەند کرا. ئەو پلانە یەکێک لە ئامانجەکانی؛ گەیشتن بەوەی؛ کە: لە سەرانسەری جیهاندا ڤاکسین و ماکوتەی تەواو وەربگرن بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٠ز). مەبەستەکانی ئەو پلانە (GVAP)؛ بریتی یە لە: هاندانی زیاد کردنی ڤاکسین؛ وە بەتایبەت هەڵمەتی کوتان دژی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ؛ (Polio)؛ وە دواتر: ڤاکسینەکانیتری وەکو: سورێژە؛ ملەخڕە؛ وەناق؛ وە ماکوتەی دژ بە نەخۆشییەکانیدی. وە گرنگیدان بە خشتەی کوتانی ناو وڵات؛ وە بەجۆرێک هەموو وڵات بگرێتەوە. وە هەروەها دۆزینەوەی ڤاکسینی نوێ؛ وە باشتر کردنی ڤاکسینەکانیتر، وە زیاتر کردنی لێکۆڵینەوەکان و دیراسەکان بۆ دۆزینەوە و باشتر کردن و ڤاکسینەکانی نەوەی داهاتوو.





خاوەنی ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژكاران:

پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف

د. دەشتی بایز دزەیی

پرۆفیسۆر د. جەبار حسێن

پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول

پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین

پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی

پرۆفیسۆر. د. تەیب ئابر کریم

د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی

د. جەنگی شەوكەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا

د. خالص قادر ئەحمەد

د. داوود حسن ڕەمەزان

د. ئازاد موستەفا مەحموود

د. پشتیوان مامە خدر

د. حسین علی عبدالله

د. كەریم توفیق عارف

د. چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشك لە بەغداد:

عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشك لە تاران:

د. معاف عبدالله كریم

نوێنەری گۆڤاری پزیشك لە گەرمیان:

سەروەر گوبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و كارگێڕی:

نەورۆز

گرافیك:

هێمن حەساری

07504477150

ناونیشان:

هەولێر ـ 100 مەتری

نزیك نەخۆشخانەی شیفا

07504558217

www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر

كۆمپانیای بلاڤ پیك بڵاوی دەكاتەوە

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیكای پزیشكانی كوردستان سایتی گۆڤاری پزیشك بڵاو دەبێتەوە.

www. pzishkmagazine. com

www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێكە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی كۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەككەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەكانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوكردنـــەوەی ڕۆشـــنبیری گشـــتی. ڕۆڵ بینین لەڕۆشـــنبیركردنی هاووڵاتیانی كوردســـتان بەتایبەتی و ڕۆشنبیركردنی ئەوانەی بەكوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوكردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینیـــن لـــە دروســـتكردنی دەوروبەری تەندروســـت. هـــەر كاتێك دەوروبەر تەندروســـت بوو، ئەو كات هەموو تاكەكانی میللەتەكەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشكەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەكەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشـــكان و پزیشـــكان، ناســـاندنی دەســـتكەوتە نوێیەكانی بواری پزیشكی بەپزیشكانی كوردستان، وورياكردنەوەو ڕۆشنبیركردنی پزیشكان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشـــكان و هاووڵاتیان. ڕوونكردنەوەی ئەرك و مافەكان و هەڵسوكەوتی هاووڵاتی بەرامبەر كەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەكانی وڵات.

٦- هەركاتێك مرۆڤ جەســـتەو دەروونی ســـاغ بێت. ئەو كات: ڕۆڵی كارا دەگێڕێـــت لە ســـەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیـــاری و كۆمەڵایەتی و ئاسایشـــی نیشـــتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتـــی. ڕۆڵ بینین، لە دروستكردنی كەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشكەوتنە پزیشكیەكان كە بەسەر بواری پزیشكی لە كوردستاندا هاتووە، ئاشناكردنی هاووڵاتیان بەسەركەوتنە پزیشكیەكانی كوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشـــكی لەكوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشكی كە لەكوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنكردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەســـەرچاوە و چاووگی زانســـتی پزیشـــكی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێســـایی پزیشـــكی تایبەت بەهەرێمی كوردســـتان. لەگەڵ برەودان بەلێكۆڵینەوەی زانســـتی دەربارەی نەخۆشیە باوەكان لەهەرێمی كوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە كەرتی گەشـــتیاری پزیشكی (الســـیاحة الطبية)، ڕاكێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی كوردستان بۆ چارەســـەركردن لەناو كوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو كوردستان و دەستەبەركردنی هەلی كار بۆ بێكاران.

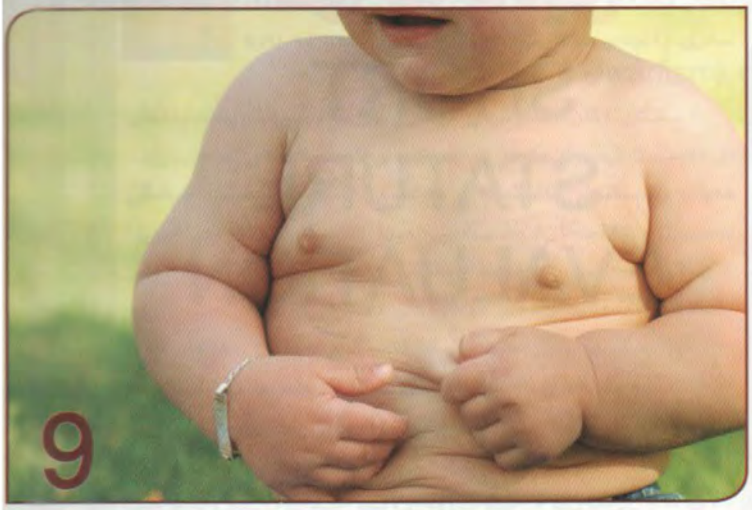
* گۆڤاری پزیشك لەسەر ئەركی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.

* ژمارەی متمانە لەسەندیكای رۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.

CONTENT

March - 2016

پێرست:


9


29


35

کورتە باڵایی

SHORT STATURE EVALUATION

ژمـارەی ئەو دایـک و باوکانە کەم نیین، کـە: زۆر جار پەلی منداڵێکی خۆیان گرتووە! وە دەیهێننە بەردەمی پزیشک، وە دەپرسن: ئـەرێ ئەو منداڵەی ئێمە بـاڵای کورت نییە؟! یان ئەرێ منداڵەکەمـان (قووتە) نییە؟! بـەژن و باڵای مرۆڤ هەموو کات، وەکو وەسـفێکی جوان و هەڵسـەنگاندنێکی جوانی بووە هەر بۆیە: هەمـوو حەز بە بەژن و بـاڵای تەواو و بڵند دەکـەن. وە هەتا لە زۆر گۆرانـی و شـیعری کوردیدا، وە لەمەتـەڵ و ئیدیۆم کورتی و قەزەمی و قووتەیی بە نەنگ وەسـف کراوە! وە ئەگەر منداڵی خۆت قووتـە بێت، بۆیە: بەدوای هۆکاریدا دەگەڕێیت؟! هەتا بتوانیت زوو چارەسـەری بکەیت، وە بەژن و باڵای ئاسایی ببێتەوە. وە بەتایبەت ئـەو مژارە ئـەو جۆرە دایک و باوکانە پێیـەوە خەریک دەبن، کە: پێشتر منداڵی باڵای کورتییان بووە، وە سەرەتا نەیان زانیووە بۆیە وەدوو ئـەوەی هەنووکە دادەچـن و لێی دەکۆڵنەوە هەتا بە دەردی ئەویـدی نەچێت. زۆر جار، هاتنەکە بۆ ئەوەیە، کە: بزانرێت کە ئەو منداڵـەی کورتە یان نا!! وە دڵنیا بوونەوەیە، دەنا کەم لەوانەی کە منداڵەکانیان زانیان باڵایان کورتە بە هەمیشە سەردانی ئەو سەنتەرە دەکەن کە چارەسـەری کورتە باڵاییەکەی دەکەن، وە بەژن و باڵای درێژ دەکەن.

کورتە باڵایی و قووتەیی:

بەژن و باڵای کورت؛ بەو کەسە و ئەو منداڵانە دەگووترێت؛ کە: بەژن و باڵایان کورتە. وە ئەگەر باڵایان لە {٣٪} کەمتر بوو لە هێڵی باڵای منداڵانی خەڵک یان دوو هێند کەمتر بێت لە ڕێژەی ناوەندی. لە وڵاتانی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەمێژە؛ کە: چارت یان خشتەیەکی درێژی باڵا بەگوێرەی تەمەنی {Chronological Age} هەیە، وە تەنانەت لە هەموو سەنتەرەکانی چاودێری منداڵان و نەخۆشخانەکان و پەرتووک و کتابی تایبەت بە منداڵان لە پەراوێز دایدەنێـن. وە بە گوێرەی ئەو خشـتەیە بێت؛ ئـەوا: {٢،٥٪} لە منـداڵان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەژن و باڵایان کورتە یان قووتەن؟ هەرچی لە کوردسـتاندایە؛ ئەوا: بە ووردی نازانرێت؛ وە ئامارێکی تایبەت و وورد نییە دەربارەی کورتە باڵایی و قووتەیی لە منداڵان. ئەوەی شایانی باسە؛ ئەوەیە کە: ئەو خشتە و چارتەی کـە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریـکا هەیە؛ ئەوا: بە گوێرەی خەڵک و دانیشـتووانی ئەو وڵاتەیە؛ وە لەوانەیە بۆ دانیشـتووان و خەڵکـی وڵاتانیدی هەندە بە هەند وەرنەگیرێت و بە ڕاسـتی لە قەڵەم نەدرێت.



\+ هۆکارەکانی کورتە باڵایی:

ا. هۆکاری کوێرە ڕژێنـەکان: هەروەک کەمی هۆرمۆنی گەشە یـان کەمی غـودەی دەرەقـی؛ وە ئێسـکە نەرمە.

ب. نە خۆ شـییە درێژخایەنـەکان: وەکـو؛ پەککەوتنـی گورچیلـە، نەخۆشـییە زگماکییەکانی دڵ.

ت. هۆ کا ری تـر: وەکو؛ خۆراکی، فەسلەجی یان زەبری دەروونی.

پ. دیاردەی نەخۆشییەکان: کـە تیایانـدا کورتـە باڵایـی وەکو بەشێکە لە دیاردەکە؛ وەکو: دیاردەی داون {مەنگۆلی} و دیاردەی مل هێسەیی .{Turner Syndrome}

ج. نەخۆشـییەکی ئێسـقانەکان و کۆئەندامـی جوولـە و بەستەرەشـانەکان: وەکـو کورتـی بـە هـۆی .{Skeletal Dysplasia}

ح. بۆماوەیـی: هەندێک منداڵ بـەژن و باڵایان کورتە چونکە خانەوادەکەیان بەژن و باڵایان کورتە. وە زۆربەی ئەو منداڵانەی؛ بە نزیکی {٨٠٪} بـەژن و باڵایان بەهۆی هۆکاری بۆماوەییەوە کورتە، وە هەموو پشکنینەکانیان ئاسایین و هۆکارەکەی بۆماوەییە.

\+ چۆنیەتی دۆزینەوەی منداڵێکی کورتە باڵا {قوتە}؟!

ا. وەرگرتنـی چیرۆکی تـەواوی منداڵەکـە {History}: گرنگتریـن هەنـگاوی دۆزینەوە و دیاری کردنـی کورتە باڵاییە! وە لەگەڵیدا دەبێت پرسـیار لە باڵای دایک و باوک بکرێت؛ وە هەروەها بزانرێت لە خانەوادەکەیان پێشـتر منداڵی قووتەیان هەبووە؟ وە لە چ تەمەنێک دایک خۆی ناسیووە؟! منداڵەکە کاتێک لە زگی دایکیدا بووە، ئایا ژنەکە لە سـەر زگەکە تووشـی هیچ گرفت بووە؟ واتە: تووشی هەوکردن بووە؟! یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبووە؟ مەی خواردۆتەوە یان جگەرەی کێشاوە یان کە منداڵەکەی لە زگی دابووە هیچ دەرمانێکی بەکار بردووە؟ کە منداڵەکە لە دایک بووە؛ کێش و درێژی چەند بووە؟ منداڵەکە لەوەندەی تەمەنی تووشی هیچ نەخۆشـییەک بووە یان بەرکەوتنێک یان هیچ نەشتەرگەری بۆ کراوە؟!

ب. گەشـەی منداڵ: دەبێت گەشـەی منداڵەکـە بەگوێرەی تەمەنی بزانرێت؛ وە باڵای منداڵەکە بپیورێت.

ت. کـە زانرا منداڵەکـە قووتەیە و کورتە باڵایـە؛ ئەو کات: بزانرێـت؛ کە: کەمبوونی گەشـەی پێـش لەدایکبوونی دەسـتی پێکـردووە؛ واتە: کە لـە زگی دایکیدا بـووە؛ وە کاتێک منداڵەکە لە دایک بووە گەشـەی کەم بـووە {Intrauterine Growth Retardation} یـان منداڵەکە هـەر کە لە دایک بوو تەواو بوو بەڵام بچـووک دەردەکەوێت و ووردیلە بـوو؛ وە هەر بە ووردیلەیی

مایـــەوە؛ کە: لە هەندێک حالەتی نارێکی ئێســـقانەکان ڕوو دەدات. هەندەک لە منداڵان ئاسایی خۆیان گەشە دەکەن بۆ ماوەیەک، دوایێ لـــە کورتی دەدەن؛ ئەمەش لە هەندێک نەخۆشـــی کوێرە ڕژێنەکان ڕوو دەدات، کە لەوانەیە: منداڵەکە هەتا تەمەنی دوو ساڵی گەشەی ئاسایی بێت؛ وە دوای ئەوە لە کورتی دەدات و گەشەی کەم دەکات.

پ. پشکنین: نەخۆشەکە دەبێت زۆر بە ووردی بپشکنرێت؛ وە هەموو نیشـــانە و درۆشـــمەکانی بزانرێت. وە هەر نارێکییەک هەبوو ئاماژەی پێ بدرێت.

+ جۆرەکانی کورتەباڵایی:

ئەو منداڵانەی؛ کە: باڵایان تەواوە؛ ئەوا: هەندێک لە جیاوازی لە نێوان پەلەکان دەبینرێت بەڵام بە شێوەیەکی وا نییە؛ کە: زۆر دیار بێت. منداڵان بە گشـــتی ســـک و وورگیان گەورەترە لە پەلەکان بە بەراورد بە گەوران؛ وە ڕێژەی کەلەشـــی منداڵەکە لە نێوان پەلەکان لە منداڵان زیاترە وەک لەوەی گەوران. بەگشـــتی دوو جۆری کورتە باڵایی لە منداڵان دەبینرێت:

١. ووردیلەیی {Proportionate Short Stature}: لەو جۆرە کورتەباڵایانـــە پەیوەندی و درێژەی پەلەکان و ناو قەدی منداڵە قووتەکە هەروەک ئەو ڕێژەیەی منداڵی ئاســـاییە؛ ئەو نەبێت ئەو منداڵـــە ووردیلەیە. ئەمەش بە زۆری لەوانەی نەخۆشـــی کوێرە ڕژێنەکانیان هەیە ڕوو دەدات؛ هەروەک منداڵی گەشە ناتەواو بە هۆی نەبوونی هۆڕمۆنی گەشە.

٢. کورتـــە باڵایـــی کوتمەیـــی :{Disproportionate Short Stature} پەلـــەکان کورتییان بە ئاشـــکرا پێوە دیارە؛ وە لـــە پیوانیان دەردەکەوێت؛ کە: کورتتـــرە و کوتمەترە؛ ئەمەش بە زۆی بە هۆی نەخۆشـــی بۆماوەیی و خراپی ئێســـقانەکانەوە یان قووتەیی ئیســـقانەکان {Skeletal Dwarfism}دەبێت. هەتا لە کاتی پشـــکنین؛ ئەو جۆرە کەســـانە کورتە باڵاییەکەیان ئاشکرا دیارە و پێویســـت بە پیوان ناکات. لەو نەخۆشانە لە کاتی وەستان دەتوانرێت زۆر ئاســـان بزانرێت؛ کە: ناو قەدی کورتە یـــا ن پەلەکانی؛ وە ئەگەر لە وەستانەوە دەستی بەخـــۆدا درێژ کردەوە و پەنجەکانی گەیشـــتن بە نـــاو قەدی؛ ئەوا: کورتەییەکـــە لـــە پەلەکانـــە {short limb dwarfism}، وە ئەگەر کەسەکە کورتە باڵاییەکەی بە هۆی کەمی ناو قەدی بوو؛ ئەوا: سەری پەنجەی هەتا نزیکەی لای چۆکی دێت؛ وە بەوە دەگووترێت: {Short Trunk Dwarfism}.

+ پشکنینەکان: بەگوێرەی هۆکاری کورتە باڵاییەکە پشکنینەکان بۆ دەســـت نیشـــان کردن و دۆزینەوەی کورتـــە باڵایی دەنێردرێت؛ هەیانە پشـــکنینی تاقیگەییە و هەشـــە بە تیشک دەکرێت. تیشکی دەســـت و پەنجەکان؛ پشـــکنینی میز؛ پشـــکنینی تەواوی خوێن؛ ئاســـتی خوێیەکان لە خوێندا؛ پشکنینی چالاکی گورچیلە؛ وە دواتر پشکنینەکانیدی بەگوێرەی هۆکارەکان دەنێردرێت.

+ چارەســـەر: چارەســـەری کورتە باڵایی بەگوێرەی هۆکارەکەی دەبێت. ئەو منداڵانەی کە کورتە باڵایەکەیان بە هۆی نەخۆشـــییەکی کوێـــرە ڕژێنەکانەوە بێت؛ هـــەر وەک کەمـــی و نەبوونی هۆڕمۆنی گەشە؛ ئەوا: هۆڕمۆنی گەشەی پێدەدرێت. وە ئەو منداڵانەی کورتە باڵاییەکەیان بە هۆی نەخۆشـــی غـــودەی دەرەقییە؛ ئەوا: هۆڕمۆنی دەرەقییان پێدەدرێت. وە ئەو منداڵانەی کورتە باڵاییەکەیان بە هۆی نەخۆشـــی ئێســـکە نەرمەوە بێت؛ ئەوا: پێدانی کالسیۆم؛ فۆسفۆر؛ وە ڤیتامیـــن د یارمەتـــی زیاد بوونـــی باڵا و درێـــژ بوونی دەدات. هەرچـــی ئەو منداڵانەن؛ کە: کورتە باڵاییان بە هۆی نەخۆشـــییەکی درێژخایەنەوەیە؛ ئەوا: چارەسەری دەورێکی ئەوتۆی نابێت.

سەرچاوە:
Pediatric Orthopaedic Secrets, second Edition.





نەخۆشییە خود – بەرگەییەکان

{Auto – Immune Diseases}

الامراض المناعية الذاتية



د. ئازاد موستەفا / پزیشک

فرمانی ڕشتەی بەرگە؛ بەرگرییە لە لەش لە دژی هەر تەنێکی دژیـــەری بیانی بەتایبەتی تەنەکانی درم. وەلێ؛ جار نا جارێ ئەم ڕشتەیە ڕێکوپێکی لە دەست دەدا بە هۆی هۆکارە دەرەکییەکان؛ وەک: {ڤایـــرۆس، دەرمان؛ هۆرمۆن و تیشـــکدان}. دژە ژیانی وا دەردەکـــەون؛ کـــە: دژ بە شـــانەکانی لەش کار دەکـــەن، یاخود کارلێکی ڕووخێنەر لە سەر لەش ئەنجام دەدەن.

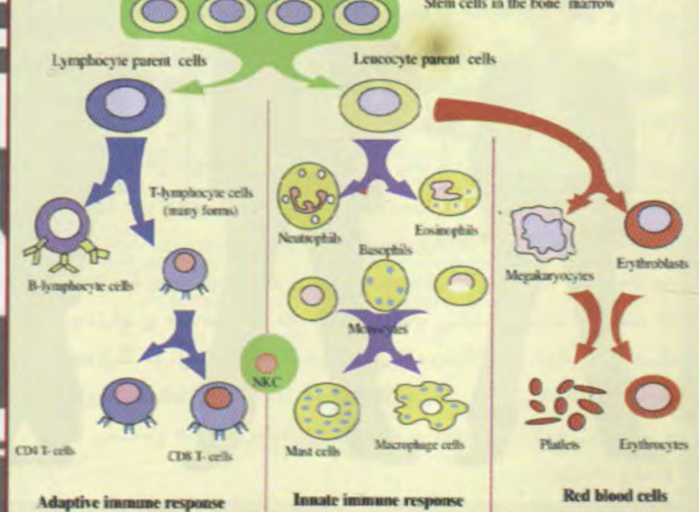
نەخۆشـــییە خود – بەرگەییەکان نەخۆشـــیی شـــێنەیین و بەتایبەتی لە ڕەگەزی مێینەدا زۆرتر باوون؛ لە هێندێ بنەماڵەشدا زێتـــر دەبینرێن. لە هەندێ کەســـاندا؛ کـــە: پرۆتینی دژە بۆهێل {مضـــادات جينية}یـــان هەڵگرتووە کەوا پرۆتینـــن تایبەتن بە ڕشتەی {Human Leukocyte Antigen – HLA}؛ کە: دژە تەنی تایبەتن دژ بە خڕۆکە ســـپییەکانی خوێنی مرۆڤ؛ کە: خڕۆکە ســـپییەکان هەڵیان دەگرن، هەروەها نێزیکەی هەموو خانەکانی لەش؛ کە: لە ســـەر پـــەرەی خانەکانیانا هەن و دەبنە هـــۆی زیان گەیاندن بە زۆر لە ئەندامـــەکان، بۆ نموونە: تایرۆیدە لـــوو {هەوکردنـــی تایرۆیدی هاشـــیمۆتۆ = Hashimotos Thyroiditis}، لووی ســـەرگورچیلە – نەخۆشـــی ئەدیســـۆن {Addisons Disease}، لووی شیلک {نەخۆشی شەکرەی پەیوەست بە ئەنسۆلین}. ڕشـــتە دەمارەکان {نەخۆشیی لاوازیی ماسولکەکان؛ نەخۆشی التحجر الصفيحی}.

یانیش؛ لە دیمەنێکی بڵاوترا دەردەکەوێ و خۆی دەگەیەنێتە زۆر لە ئەندامەکانی لەش؛ وەکو: {المرج القرحی المجموعی او المنتشر}.

چارەســـەر: چارەســـەری نەخۆشـــییە خود بەرگەییەکان پشـــت دەبەســـتێ بە بەکار هێنانی داو و دەرمانەکانی کۆرتیکۆ ستیرۆید یان داوودەرمانەکانی نەهێڵەری بەرگری .{Immunosuppressives}

+ **ژێدەر:** موسوعة القرن لاروس..







قەڵەوی یاخود زیادەی کێشی لەش

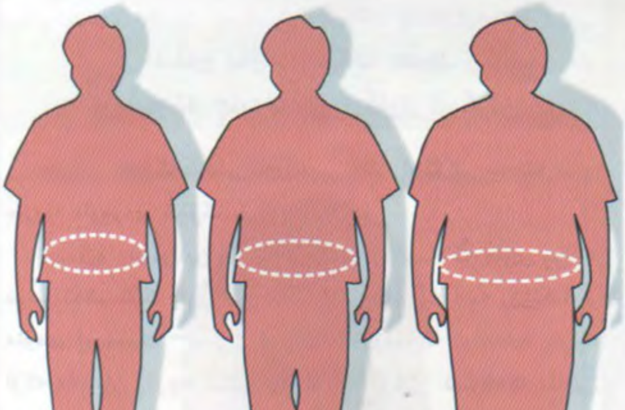
د.ئارا ئازاد موستەفا
پزیشکی نیشتەجێی خولاو ـ بیمارستانی ڕزگاری فێرکاری

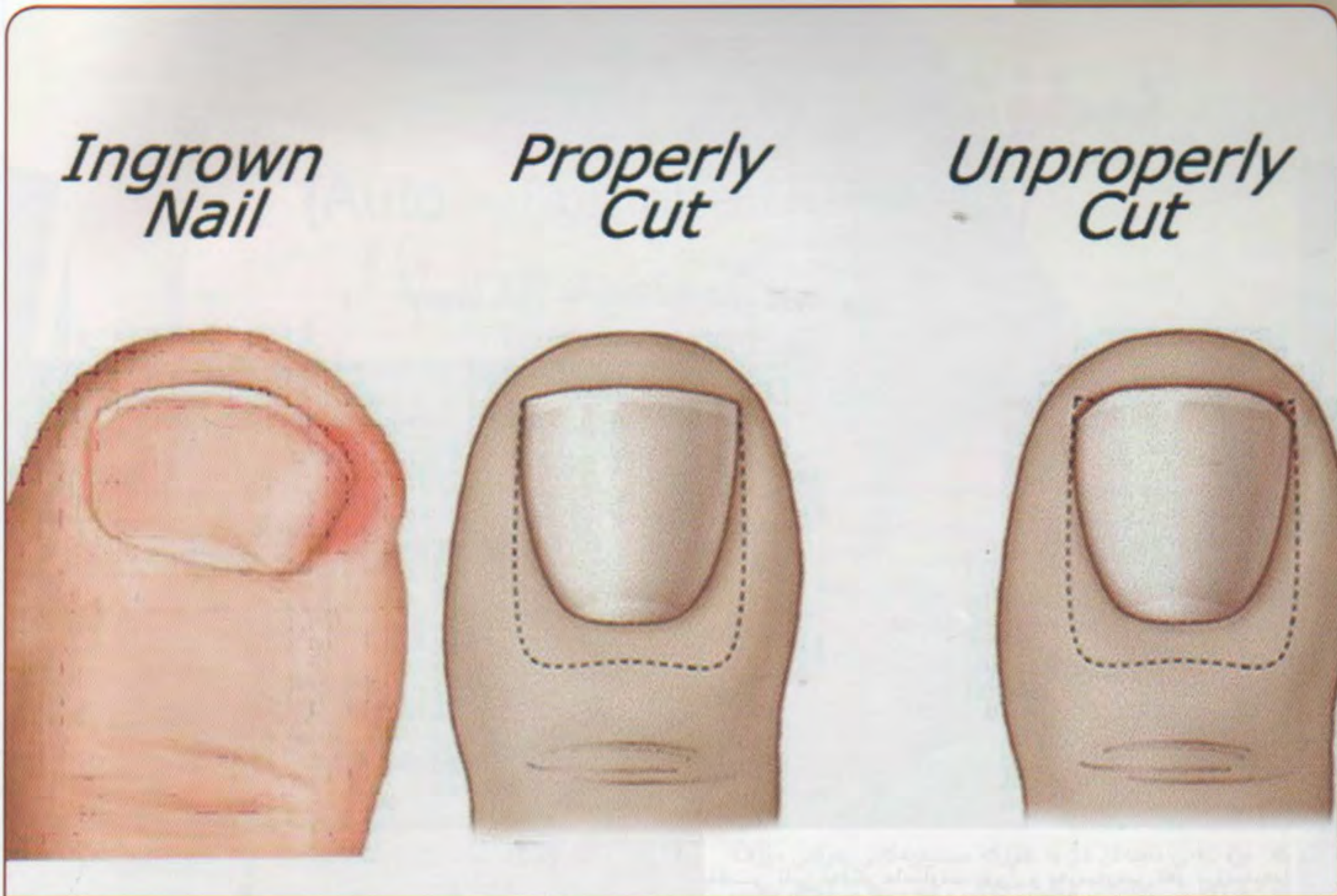
قەڵەوی لەوەوە سەر هەڵدەدا کاتێ بڕی خۆراکی وەرگیراو لە کالۆرییە پێویستییەکانی لەش پتر بێ، ئەمەش لە ئەنجامی دابونەریتی هەڵەی خواردن، وە یاخود لە ئەنجامی ئاریشە دەروونی و سۆزدارییەکانەوە دەبێ. دەست نیشان کردنی دۆخی قەڵەوی بە پێوانی ئەستوورایی چینی پێست و بەزی ژێری دەبێ بەتایبەتیش لە قۆڵدا وێڕای کێش و باڵای لەش. خۆپاراستن لە قەڵەوی لە چارەسەر کردنی ساناترە، ئەمەش بەوە دەبێ کاتێ هەست بە زۆر بوونی بڕی بەزی بن پێست دەکرێ خۆ لە زۆر خۆری بپارێزێ. هەرچی چارەسەر کردنی زیادەی کێشی لەشە، ئەوە بە کەمکردنەوەی خۆراکی تژی کالۆری {تژی ووزە} و ڕاهێنان و سەرف کردنی ووزەی زیاد لە ڕێی وون کردنی کالۆری {ووزە}یەوە بە هۆی زیاد کردنی لەشە جوولە و خۆ ماندوو کردنی جەستەیی. ئەمەش کارێکی هێندە سانا نییە؟ چونکە دەبێ هۆکاری دەروونی خواردنی زۆر بدۆزرێتەوە و چارەسەری بکرێ.

هەرچی بەکار هێنانی داوودەرمانە لە چارەسەر کردنی قەڵەویدا ئێمە بە باشیان نازانین؟ هەروەک خێرا کردن لە ڕێجیم یەنجامی باشی نابێ بەڵکو مامناوەند بوون و بەرەبەرەیی لەو پرۆسەیەدا بەسوودترە بۆ وەدەست هێنانی ئەنجامی چاک.

قەڵەوی بە ئاریشەیەک و گرفتێکی گەورەی تەندروستی دادەنرێ چونکە ماکی زۆر و زەوەندی هەیە لە سەر تەندروستیی، تەنانەت گووتراوە، کە: تاکو مرۆڤ کەمەری بەرینتر بێ تەمەنی کورتر دەبێ.

سەرچاوە: الصحة العامة و الخدمات الصحية. تاليف: د.فوزی جاد الله. د.عبدالودود المفتی. د.فليكس جورجی. د.سعد توفيق المختار. السيد عدنان الربيعی. دار الحرية. ٨٣.







نینۆکی تێچەقیو

Ingrown Toe Nail

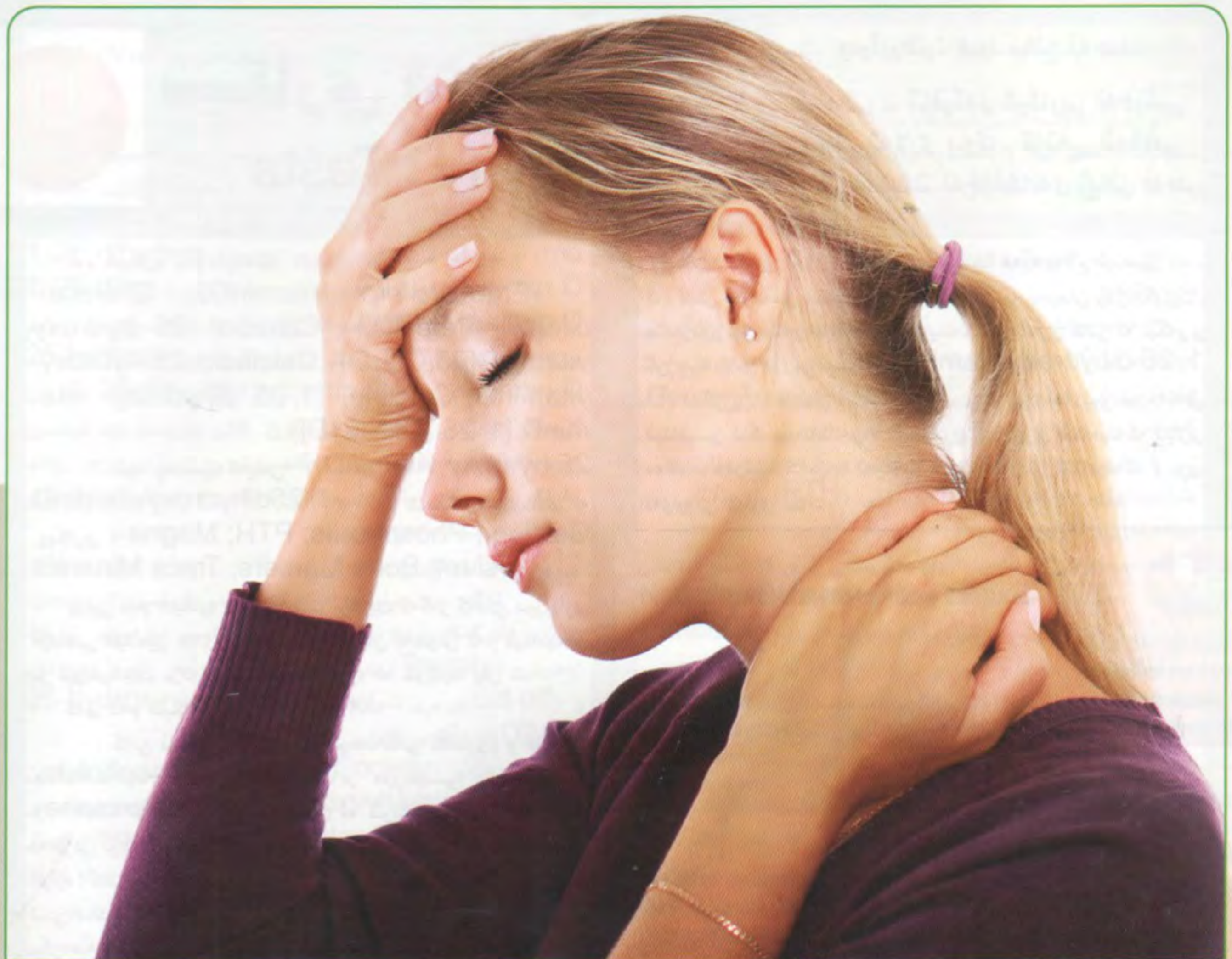
د.ئارا ئازاد موستەفا محمود
پزیشک لە چارەخانەی ڕزگاری فێرکردن

هۆکار: نینۆک کردنی کەوانەیی نەک ڕاستۆکی دەبێتە هۆی چوونە ناوەوەی نینۆک بۆ نێو گۆشت.

چـــارە: دەتوانین ژان کەم بکەینەوە بـــە گەرماوی پێ لە نێـــو تەشـــتێک ئاوی گەرم ســـێ تا چوا جار لـــە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی {بیســـت — سی} خولەک. هەروەها لە توانادایە پارچە لۆکەیەک یان پارچە شاشـــێک لە ژێر ڕۆخی نینۆکەکە دانێین پاش تەڕکردنی بۆ ئەوەی هانی گەشـــەی نینۆکەکە بدەین بە شێوەیەکی ڕاست و دروست.

خۆپاراســـتن: نینۆک بە ڕاستۆکی {موستەقیمانە} بکەن و لەو سەر و ئەو سەری گەڕێ، پێڵاوی تەنگیش لە پێ مەکەن.





شەقە سەر
(شەقیقە)

د.ئازاد موستەفا مەحمود شێروانی

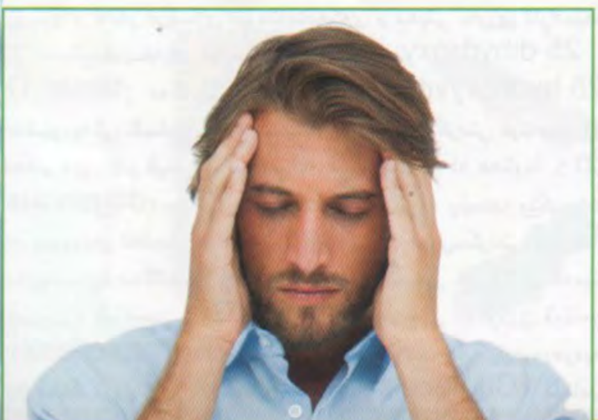
بیمارستانی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

شەقەسەر بریتی یە لە نۆرەکانی ژانە سەر، کە: لە نێوان (٤ — ٧٢) دەمژمێری پێدەچێت. ژانەسەرەکە زیاتر لە لایەکی سەرە وەک لە لایەکەیدی و لەمپەر دروست دەکات لەبەردەم ڕایی کردنی گورج و گۆڵیی ڕۆژانەی مرۆڤ. نۆرەکان تا دێت پتر دەبن، هەرچەند پتر خۆ هیلاک کردن و ژاوەژاو و ڕووناکی لە ئارادا بن.

حالەتی ڕشـــانەوە و هێڵنج هاوکات لەگەلی دەبن، وەک زەنگی ئاگادار کردنەوەش هێندێ نیشـــانەی بە پێش دەکەون، وەکو: سەر و دڵ شێوان و تارمایی هاتنە پێش چاوان (هالة بصرية).

لە هێندێ ســـەر و بەندیشدا دووبارە و سێ بارە و چەند بارە دەبێتەوە، (بەر لە کاتی بێنوێژی ســـەرە مانگان، پاش خواردنی هێندێک خواردن...هتد). کاتێکیـــش چەند بارە دەبێتەوە، چەند داو و دەرمانێ پێشـــنیاز دەکرێن وەک چارەســـەر کە کەم و زۆر ســـوود دەبەخشـــن (وەکو لێوەرگیراوەکانی ئێرگۆت (Ergot Derivatives). لێوەرگیراوەکانی ســـیرۆتۆنین، کپکەرەکانی بێتـــا (Beta Blockers). بۆ ماوەی نۆرەکە بە تەنیا یاخود بەشێوەی بەردەوام (واتە: وەک چارێکی بنچینەیی).

ژێدەر: موسوعه القرن لاروس.



شیکاری ڤیتامین (د)

Vitamin D Tests

وەرگێڕانی: هیوا ساڵح ئەحمەد

سلێمانی ـ تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا . تەلاری باوک . کۆتایی شەقامی گۆران، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

ئەم شیکارە بەم ناوانەیش ناسراوە:

(Ergocalciferol (VitaminD2); Cholecalciferol (VitaminD3); Calcidiol (25- hydroxy vitaminD[25(OH) D]) ;Calcifidiol(25-hydroxy-vitaminD) ;Calcitriol (1, 25 dihydroxy- vitaminD [1, 25 (OH) (2) D]).

ناوە ڕەسمییەکەیشی: (25-hydroxy vitaminD; 1, 25dihydroxyvitaminD)ە. ئەم شیکارە پێوەندی بە بیکاری (Calcium; Phosphorus; PTH; Magnesium; Bone Markers; Trace Minerals)ەوە هەیە.

بۆچی ئەم شیکارە دەکرێت؟ تا بزانرێت ئەگەر کەسێ دووچاری کێماسی ڤیتامین (د) بوو بێت یان نا، یان نەخۆش ئەم ڤیتامینەی بۆ نووسرا بێت بزانرێت بڕەکەی گونجاوە لە خوێنیدا یان نا.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

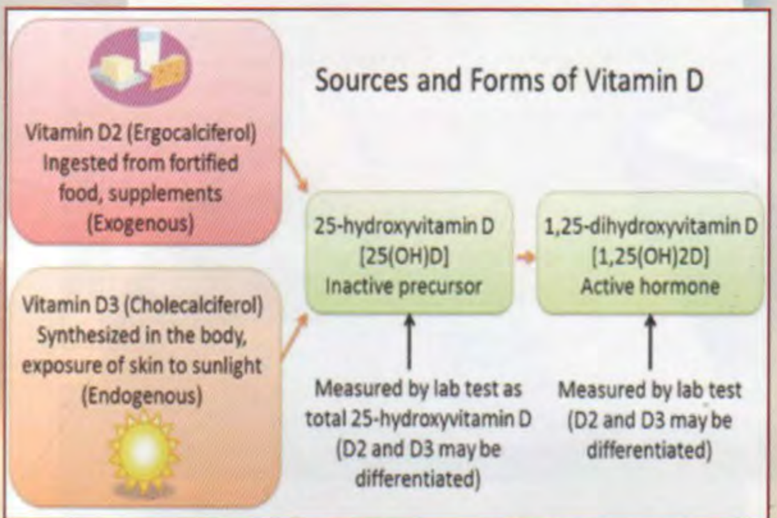
کاتێ ئاستی هەر یەک لە توخمەکانی کالسیۆم و فۆسفۆڕ (Calcium, Phosphorus)و هۆرمۆنی پاراسایرۆید (Parathyroid Hormone) لە خوێندا نائاسایی دەبن یان نەخۆش نیشانەکانی نەخۆشیی ئێسکی پێوە دیارە یان ئێسکی لاوازە. کاتێ نەخۆش مەترسی زۆری کێماسی ڤیتامین (د)ی لێ دەکرێت یان پزیشک گومانی ئەوەی لێ دەکات، بەرلەوەی چارەسەری نەخۆشی پووکانەوەی ئێسک (Osteoporosis) وەربگریت، هەروەها بۆ ماوەیەکی کاتی بۆ چاودێری کردنی کێماسیی ڤیتامین (د) ئەم شیکارە پێویست دەبێت.

نموونەی پێویستی شیکار: کەمێ نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵ و باسکەوە وەردەگیرێت.

ئامادەکاری شیکار: هیچ جۆرە ئامادەکارییەک پێویست نابێت.

شیکاری چی دەکرێت؟

ڤیتامین (د) کۆمەڵێک ئاوێتەن بۆ گەشە و پێکهاتنی ددان و ئێسک زۆر گرنگە، بەم شیکارە ئاستی ڤیتامین (د) لە خوێندا دیاری دەکرێت. بڕی دوو شێوگی کیمیایی ڤیتامین (د) (25-hydroxyvitamin D and 1, 25-dihydroxy-vitamin D) لە خوێندا دەپێورێت، یەکەمیان بڕەکەی لە خوێندا زۆرترە و لەبەر درێژی نیوەتەمەنەکەی و پەیتی بەرزی تاڕادەیەک ۆۆ دەستپێشخەری هۆرمۆنی چالاک (1, 25-dihydroxyvitamin D) دەگەڕێتەوە. (25-hydroxyvitamin D) بەشێوەیەکی ئاسایی بۆ دەستنیشانو چاودێری کردنی ڤیتامین (د) ەکار دێ. ئەم ڤیتامینە دوو سەرچاوەی هەن: لە هەناودا (Endogenous) بەبەرکەوتنی تیشکی خۆر لە پێستدا پێک دێت. لە دەرەوەی لەشیش (Exogenous) لە هەرسکردنی خۆراک و دەرمانەوە دەگاتە ناو لەش. پێکهاتەی کیمیایی جۆرەکانی کەمێک جیاوازن، ڤیتامینی (D2)لە ڕووەکەوەیەو پێی دەگوترێ ڤیتامین (Ergocalciferol)، ڤیتامین (د ـ 3) کە لە گیانەوەرەوەیەو پێی دەگوترێ کۆلی کالسیفرۆڵ (Cholecalciferol). ڤیتامین (د ـ2) لە زۆر جۆری خۆراک و دەرماندا هەیە بەڵام ڤیتامین (د ـ 3) لەش بەرهەمی دەهێنێت و بەشێکیشی بە دەرمان وەردەگیرێت. هەردوو جۆرەکەی ڤیتامین وەک یەک کاریگەرن کاتێ لە جگەر و گورچیلەدا بۆ فۆرمی چالاک (1, 25-dihydroxyvitamin D) دەگۆڕێن. هێندێ شیکار بە میتۆدی نوێ هەردوو فۆرمەکەی ڤیتامین لێک جیاناکاتەوە، تەنها بڕی تەواوی ڤیتامینەکە دیاری دەکات. هەرچۆنێک بێت، لەوانەیە ئاستی هەردوو ڤیتامینەکە و بڕی تەواوەتی دیاری بکات.



فرمانی سەرەکی ڤیتامین (د) ڕێکخستنی ئاستی توخمەکانی کالسیۆم و فۆسفۆڕ و بە ئەندازەیەکی کەمتریش توخمی مەگنسیۆمە. دەوری ئەم ڤیتامینە بۆ گەشەو ئێسک زۆر حەیاتییە، نەبوونیشی وا لە ئێسک دەکات فشۆڵ بێت و سەقەت (malformed) بێت. نەتوانێ بەشێوەیەکی ئاسایی خۆی چاک بکاتەوە، ئەمەیش لە نەخۆشییەکانی ئێسکەنەرمەی منداڵان (Rickets)و ئێسکەنەرمێ (Osteomalacia) لە گەورەدا بەرچاو دەکەوێت. ڤیتامین (د) کار لە گەشەی لەش و زۆر شانەی دەکات، هەروەها یاریدەی ڕێکخستنی سیستمی بەرگریی لەش دەدات. ئەم فرمانانەی تری ڤیتامین (د)ی لە نەخۆشی دیکەی وەک نەخۆشیی خۆبەخۆی سیستمی بەرگری لەش (Autoimmunity)و شێرپەنجەی دەگلێنێت.

بەپێی داتای (National Health and Nutrition Examination Survey/NHANES)و سەنتەری کۆنترۆڵ و خۆپاراستنی نەخۆشی (Centers for Disease Control and Prevention/CDC) سێیەکی دانیشتوانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دووچاری کێماسی ڤیتامین (د) بوونەتەوە. لە کاتێکدا چارەکیان مەترسی کەم و کوڕی ئەم ڤیتامینەیان لەسەرە {8%}یان مەترسی کێماسی ڤیتامینەکەیان لێ دەکرێ. وەک (Dietary Reference Intake/DRI) کە ئینستیتووی پزیشکی دایناوە، پیرەمێرد و ئەو کەسانەی کەم

دەکەونە بەر تیشکی خۆر و خەڵکانی ڕەش پێست مەترسی زۆریان لە سەرە.

چۆن نموونە بۆ شیکار وەردەگیرێ؟ کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵ و باسکەوە وەردەگیرێت.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی شیکار هیچ ئامادەکارییەک بۆ شیکار پێویستە؟ نەخێر.

چۆن ئەم شیکارە دەکرێ؟ شیکاری ڤیتامین (د) بۆ ئەم مەبەستانەیە:

* دەستنیشانکردنی لاوازی ئێسک، تێکچوونی ئێسک، نائاسایی میتابۆلیزمی کالسیۆم (کە لە نائاسایی بڕی کالسیۆم، فۆسفۆڕو هۆرمۆنی پاراسایرۆید (PTH)دا ڕەنگ دەداتەوە)، وەک دەرەنجامی کێماسی یان بڕی زیادەی ڤیتامین (د)ە.

* یاریدەی دەستنیشان و چاودێری کردنی فرمانی ڕژێنی پاراسایرۆید دەدات، لە کاتێدا هۆرمۆنی (PTH) بۆ چالاکیی ئەم ڤیتامینە زۆر کارایە.

* سکرینی ئەو کەسانەی مەترسی زۆری کێماسی ڤیتامین (د)یان لەسەرە. هەروەک (National Osteoporosis Foundation)و ئیستیتوی داوودەرمان و (Endocrine Society).

* یاریدەی چاودێری کردنی باری لەشساخی ئەو کەسانەیش دەدات، کە دووچاری نەخۆشییەک بوون کە مژینی چەوری کاریگەری لەسەر دەبێت، وەک نەخۆشییەکانی (Cystic fibrosis)و (Crohn disease) لەکاتێکدا ڤیتامین (د) لەو ڤیتامینانەیە کە لە چەوریدا دەتوێتەوە، هەر وەک چەوری لە ڕێخۆڵەکانیشدا دەمژرێت.

چاودێری کردنی ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەری (gastric bypass surgery) هەیە و توانای مژینی بڕی تەواوەتی ڤیتامین (د)یان نییە.

* یاریدەی دیاری کردنی کارایی چارەسەر دەدات، کاتێ پزیشک وەک چارەسەری تەواوکاری ڤیتامین (د)، کالسیۆم، فۆسفۆر و/یان مەگنسیۆم بۆ نەخۆش دیاری دەکات.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

{25-hydroxyvitamin D}:

کاتێ ئاستی کالسیۆم نزمە یا نەخۆش نیشانەکانی کێماسی ڤیتامین (د) وەک ئێسکە نەرمەی منداڵان (Rickets) و لاوازی یان فشۆڵی ئێسکی پێوەدیارە یان شکانی ئێسکی کەسێکی پێگەیشتوو. عادەتەن (25-hydroxyvitamin D) پێویستە بۆ ناسینەوەی کێماسی ڤیتامین (د).

ئەم شیکارە پێویست دەبێت کاتێ کەسێک دەزانێ دووچاری کێماسی ڤیتامین (د) بوویێتەوە. کەسانی بەتەمەن، ئەو کەسانەی کە ژیانیان دەمەزراوەیی (Institutionalized)ە یان ناکەونە دەرەوەی ماڵ (Homebound) یان زۆر بەکەمی دەکەونە بەر تیشکی خۆر. ئەو کەسانەی کە گۆشتن و قەڵەون، ئەو کەسانەیش کە نەشتەرگەری (undergone gastric bypass surgery) یان چەوری لە لەشیاندا بە باشی نامژرێت، ترسی زیاتریان لەسەرە دووچاری کێماسی ڤیتامین (د) ببنەوە، هەروەها خەڵکانی ڕەشپێست و منداڵی شیرەخۆرەی بەرمەمکان.

ڤیتامینی (25-hydroxyvitamin D) هێندێ جاریش پێش ئەوەی نەخۆش دەرمانی چارەسەری پووکانەوەی ئێسک (osteoporosis) وەربگرێ پێویستیان بەم شیکارە دەبێت.

{{1, 25-dihydroxyvitamin D}:

کاتێ ئاستی کالسیۆم بەرز دەبێت یان کەسێک نەخۆشە و لەوانەیە بڕێکی زۆری ڤیتامین (د) بەرهەم بهێنێت، وەک لە نەخۆشی (Sarcoidosis) یان هێندێ فۆرمی (Lymphoma) (چونکە خانەکانی بەرگری لەوانەیە 1, 25-dihydroxyvitamin D بەرهەم بهێنێت)، عادەتەن (1, 25-dihydroxyvitamin D) بەدەگمەن پێویست دەبێت. پێدەچێت ئەم شیکارە بەڵگەی نائاسایی بوونی ئەنزیم بێت کە (25-hydroxyvitamin D) بۆ (1, 25-dihydroxyvitamin D) یان گومانی نەخۆشی گورچیلەی لێ بکرێ. کاتێ پێویست بێت ڤیتامین (د)، کالسیۆم، فۆسفۆڕ یان مەگنسیۆم بە نەخۆش بدرێ، چەند جارێک پێویست دەکات شیکاری ڤیتامین (د) بکرێ و چاودێری کارایی چارەسەرەکەی بکرێ.

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

ئەگەر چی جیاوازی لە نێوان میتۆدی ڤیتامین (د)دا هەن، زۆربەی تاقیگەکان پەنا دەبەنە بەر سەرچاوەی هاوشێوە. چونکە ژەهرینی (Toxicity) دەگمەنە، زیاتر چاو لەسەر ڕادەی هەرە نزم و (cut-off)ی بڕی تەواوەتی ((25-hydroxyvitamin D2+D3)) بەڵگەی کێماسی ڤیتامینەکەیە.

* کۆمەڵەی (Endocrine Society) کێماسی ڤیتامین (د) وەک (25-hydroxyvitamin D) وا داناوەو بڕەکەی لە خوێندا لە ((20 ng/mL (50 nmol/liter)) کەمتر بێت، ئاستی insufficiency ڤیتامین (د) ئاستەکەی لە نێوان ((21–29 ng/mL (52.5–72.5 nmol/liter).) بێت.

* ئینستیتووی پزیشکیی ئەمریکا بڕیاری داوە ئاستی (25-hydroxyvitamin D) 20 ng/mL (50 nmol/liter)) یان بەرزتر بێت بۆ تەندروستی ئێسک تەواو و گونجاوە بڕەکەی لە (30ng/ml) زیاتر بێت، کاریگەریی باشتری نابێت. ەەرچۆنێک بێت، جوانترە بڵێین کە ئاستی (25-hydroxyvitamin D) پەیوەستە بە پارێزگاری لە چەندین نەخۆشی دیکە کە بەم دواییانە دەرکەوتووە پێوەندییان بە کێماسی ڤیتامین (د) ەوە هەیە.

25-hydroxyvitamin D



7- Dehydrocholesterol

Solar UVB radiation

لەوانەیە ئاستی نزمی (25-hydroxyvitamin وەک پێویستە بۆ نەکەوتنەبەر تیشکی خۆر بگەڕێتەوە یان خۆراکی ئەو کەسە بڕی تەواوی ڤیتامین (د)ی تێدا نەبێت یان ڕیخۆڵەکانی ئەو کەسە لە مژینی ئەم ڤیتامینەدا گرفتێکیان هەیە. هێندێ جار بۆ چارەسەر پەنا دەبرێتە بەر دەرمان بەتایبەتی Di-phenytoin (Dilantin))، کە لەگەڵ بەرهەم هاتنی (25-hydroxyvitamin D) لە جگەردا کارلێک دەکەن.

چەند نیشانەی کێماسی ڤیتامین (د) هەن، لەوانەیە مەترسی هێندێ جۆری شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی بەرگریی لەش و ماسولکەکانی دڵ ببەنە سەر.

عادەتەن ئاستی بەرزی (25-hydroxyvitamin D) ڕەنگدانەوەی وەرگرتنی بڕێکی زیادەی ڤیتامینەکەیە سا بەدەرمان بێ یان لە خۆراکدا بێ.

1, 25-dihydroxy vitamin D

نزمی ئاستی (1, 25-dihydroxyvitamin D) لە نەخۆشییەکانی گورچیلەدا دەبێ، کە یەکێک لەو گۆڕانانەیە لەو کەسانەدا بە زوویی دەردەکەون کە گورچیلەیان پەکی کەوتووە. بەرزی ئاستی (1, 25-dihydroxyvitamin D) لەوانەیە بەهۆی زیادبوونی هۆرمۆنی پاراسایرۆید (parathyroid)ەوە بێ یان مرۆ دووچاری نەخۆشی، وەک: (sarcoidosis) یان هێندێ فۆرمی (lymphomas) بێ، کە لە دەرەوەی گورچیلەکان (1, 25-dihydroxy vitamin D) پێک دەهێنێت.

هیچی دیکە ماوە پێویست بێت بیزانم؟

تەمەن	کالسیۆم: تێکڕای خەمڵێنراوی پێویستی ڕۆژانە (mg/day)	کالسیۆم: خواردنی پێشنیارکراو (mg/day)	کالسیۆم: ئاستی بەرزی وەرگرتن (mg/day)	ڤیتامین (د): تێکڕای خەمڵێنراوی پێویستی ڕۆژانە (IU/day)	ڤیتامین (د): بڕی خواردنی پێشنیارکراو (IU/day)	ڤیتامین (د): ئاستی بەرزی وەرگرتن (IU/day)
٠-٦ مانگ	٠	٠	١,٠٠٠	٠	٠	١,٠٠٠
٦-١٢ مانگ	٠	٠		٠	٠١,٥	١,٥٠٠
١-٣ ساڵ	٥٠٠	٧٠٠	٢,٥٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٢,٥٠٠
٤-٨ ساڵ	٨٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٣,٠٠٠
٩-١٣ساڵ	١,١٠٠	١,٣٠٠	٣,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠
١٤-١٨ ساڵ	١,١٠٠	١,٣٠٠	٣,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠
١٩-٣٠ ساڵ	٨٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠
٣١-٥٠ ساڵ	٨٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠
٥١-٧٠ ساڵ (نێر)	٨٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠
٥١-٧٠ ساڵ (مێ)	١,٠٠٠	١,٢٠٠	٢,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠
گەورەتر لە ٧٠ ساڵ	١,٠٠٠	١,٢٠٠	٢,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠
١٤-١٨ ژنی دووگیان یا منداڵبەری شیرەخۆر	١,١٠٠	١,٣٠٠	٣,٠٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠
١٩-٥٠ساڵ ژنی دووگیان یا منداڵبەری شیرەخۆر	٨٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٤٠٠	٦٠٠	٤,٠٠٠٠

بەرزی ئاستی هەر یەک لە ڤیتامین (د) و کالسیۆم دەبێتە مایەی تێکدانی ئەندامەکانی لەش، بەتایبەتی گورچیلە و بۆرییەکانی خوێن. ئەگەر ئاستی مەگنسیۆم لە نزمیدا بوو، بەوە ئاستی کالسیۆمیش دادەبەزێت و ئەمەیش بەرپەرچی ڕێکخستنی هەریەک لە ڤیتامین (د) و هۆرمۆنی پاراسایرۆید دەداتەوە. هەر بۆیە زۆر پێویست دەبێت کە مەگنسیۆم و کالسیۆم بە نەخۆش بدرێت تا فرمانەکان بە ڕێکی بەڕێوەبچن.

پرسیاری باو:

1. ڕۆژانە چەند ڤیتامین (د)م گەرەک دەبێت؟ ئەمە پشت بە تەمەن و ڕەگەز دەبەستێ، ئینستیتیووی پزیشکی ساڵی {2010ز} بڕی وەرگرتنی ڕۆژانەی ئەم ڤیتامینە و کالسیۆمی دیاری کردووە، وەک لەم خشتەیەی لای خوارەوەیە:

2. fori-fying) و ڤیتامین (د) کارێکی باشە؟ بەڵێ، پێدەچێ بڕی ئەو ڤیتامینەی لەش بەرهەمی دەهێنێت بۆ فرمانەکانی لەش بەس نەبێت، بەتایبەتی کاتێ مرۆ کەم دەکەوێتەبەر هەتاو و بەشێوەیەکی ڕۆتینی دەرمانی دژەخۆر بەکار دەهێنێت. لە کاتێکدا ئەو ڤیتامین (د)ەی بەشێوەیەکی سروشتی لە بڕێکی کەمی خۆراکدا هەیە، وەک زەیتی جگەری نەهەنگ. ئەو بڕەی لە خۆراکەوە بە لەش دەگات بە پێویستییەکانی لەشی زۆر کەس ڕاناگات. هەرچۆنێک بێت، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بەشێوەیەکی ڕۆتینی ئەم ڤیتامینە دەکرێتە ناو شیر و سیریلاک و شەربەتی میوە تا لە بڕی گونجاوی ااترجەم ببنەوە. شیری تێرکراو بە کانزا و ڤیتامینەکان (Fortification) و شیری منداڵی ساوا لە وڵاتە یەکگرتووەکان چیرۆکی ڕاستەقینە و سەرکەوتووە، چالاکانە ڕێژەی ئێسکەنەرمەی لە نێو لاوان (juvenile rickets)دا کەم کردووەتەوە، بەجۆرێ بەدەگمەن ڕوو دەدات.

3. دەکرێ بە خواردنەوەی شیر و خواردنی ماست بڕی پێویستی ڤیتامین بگاتە لەشم؟

لەوانەیە، هەرچەندە هەموو ئەو شیرانەی بە ڤیتامین و کانزا تێرکراون (fortified)، هێندێ بەرهەمی سپیایی یان نەکراوە یان ئەو کانزایانەی تێدا کەمترە.

4. ڤیتامین (د) بەکارهێنانی دیکەی هەن؟ بەڵێ، کرێمی ئەم ڤیتامینە بۆ چارەسەری دەردە پوولەکە (psoriasis) بەکاردێ. هەروەها یاریدەی کۆنترۆڵکردنی چەند حاڵەتی (auto-immune) دەدات.

5. ئایا ڤیتامین (د) بەشێکی سەرەکی و پێویست و تەواوکەری کالسیۆمە؟

لە کاتێکدا مژینی کالسیۆم لە ڕیخۆڵەکاندا پشت بەم ڤیتامینە دەبەستێ، زۆر کارخانەی دەرمان ئەم ڤیتامینەی تێ دەکەن، تا لە وەرگرتنی نموونەیی کالسیۆم دڵنیا بین. ئەگەر بڕی پێویستی ئەم ڤیتامینەت لە سەرچاوەی دیکەوە وەرگرت، ئەوا چیدی پێویست بە وەرگرتنی بڕی سەربار ناکات، بڕی ڤیتامین (د) لە دەرماندا ئەوەندە نییە تا بڕەکەی لە لەشدا زیاد بکات و زیانی هەبێت.

سەرچاوە: ئەم بابەتەو چەند بابەتی دیکەم لە ماڵپەڕی (labtestonlin)ەوە کردووە بە کوردی، بەو ئومێدەی لە داهاتوویەکی نزیکدا لە کتێبێکدا بیکەمە دیاری بۆ کتێبخانەی کوردی و کارمەندانی تاقیگەکانی شیکاری نەخۆشی.

Increases bone

Increases insulin



هۆکارەکانی دروستبوونی زیپکەی لاوان و چۆنیەتی چارەسەرکردنی

د. سۆران محەمەد غەریب

زیپکەی گەنجان لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ لە تەمەنی باڵقبوون پەیدا دەبێت و تاکو تەمەنی بیست ساڵیش بەردەوام دەبێت و بەرزترین ڕێژەی زیپکە لێهاتن لە نێوان گەنجانی تەمەن {٢١} ساڵ بۆ نێرینە و {٢٣} بۆ مێینەیە، زیپکە لە ناوچەکانی دەم و چاو، پشت، سنگ و لای سەرەوەی ڕانەکان دەردێت، بە زیپکەی گەنجییەتی ناسراوە، چونکە ئەم ناوچانە کۆئەندامی دەردانی چەوریی گەورەی تێدایە و جیایان دەکاتەوە لە کۆئەندامی دەردانی چەوری بچووک لە هەموو ناوچەکانی لەشیدا .

هۆکارەکانی پەیدابوونی زیپکەی گەنجان:

لێرەدا هەندێک کارلێک دەبنە هــۆی پەیدابوونی زیپکەی گەنجان گرنکترینیان کارلێکی هۆرمۆن و بۆماوەیین .

کارلێکە هۆرمۆنییەکان:

هەبوونی کۆئەندامی دەردان چەوریی چالاک مەرجێکی سەرەکییە بۆ دروستبوونی زیپکەی گەنجان. تاقیکردنەوە زانستییەکان دەیسەلمێنن، کە: هۆرمۆنی نێرینە (ئەندروجیت) هۆرمۆنیکی هەســتیارە بە دەردان لە نێرینە و مێینەدا و سەرچاوەکانیشی لە هەردوو کونەکان لە نێرینەدا و هێلکەدان لە کۆئەندامی دەردان لە سەر گورچیلەکان لە مێینەدا ئەو گەنجانەی دەردانی هۆرمۆنی نێرینەیان کەمە تووشــی ئەو نەخۆشییە نابن.

کارلێکە بۆماوەییەکان:

لە لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە، کەوا: هۆی ســەرەکی تووشبوون بــە زیپکەی گەنجان دەگەڕێتەوە بــۆ ئەوەی کە ئەو دایک و باوکانەی کە وا یەکێکیان یان هەردووکیان تووشی زیپکە بوون ئەوا ئەو خێزانە توانای لەباریان هەیە بۆ توشبوون .

کارلێکی میکرۆبەکان:

هەندێک لە میکرۆبەکان بە شــێوەیەکی سروشــتی لەسەر پێست دەژیــن و زارەکی کونە مووەکانی چەوری دەگرن ئەمانە لەگەڵ مرۆڤ دەژین و هیچ کێشەیەکی بۆ دروست ناکەن.

ئامۆژگاری گشتی :

ئامۆژگاری تووشــبوو دەکریت کە وا ڕۆژانە دەم و چاوی بە ئاوی شــلەتێن و سابون بشواوت بۆ کردنەوەی کوونەکانی پێست و زارکی زیپکــەکان، نەخــۆش دەبێت هەموو خواردنێک بخــوات، چونکە هیج پەیوەندییــەک نییــە لە نێوان ئەم نەخۆشــییە و جــۆری خواردندا، ئامۆژگاریی دەکرێت، کە: دەستکاری زیپکەکان نەکرێت و نەگووشرێن چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی شوێن و ژمارەی زیپکەکان.

چارەسەری گشتی :

دژەکانی چالاک، لە شێوەی دەنکە دەنکی بچووک دەدرێنە نەخۆش بۆ ماوەی {٤} مانگ یان زیاتر پزیشکەکان وا دەرمانەکە بەکاردەهێنن، کە: هیــچ کاریگەری ســەرەکی نەبێت لە کاتــی بەکارهێنان، وەک: دەرمانەکانی (تتراسایکلین)و (ئەرلمزوین) و گیراوەکانی تریش .

تنویک تازەترین دۆزراوەیە بەکار دێت بۆ چارەسەری جۆری بەهێز، وەک: کیســەکان و پاشماوەکان کە ئەمانە مەترســیدارن، سەرەڕای چالاکــی ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکی خراپیشــی هەیە کە دەبێت نەخۆش لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکیدا بەکاری بهێنێت





توبەرکولۆس یان سیل (دەردە باریکە، ئازارە باریکە)

دکتۆر کەریم تۆفیق بەرزنجی
پسپۆری سینگ و هەناو دڵ
نەخۆشخانەی زانکۆی ئوپسالا. سوید

توبەرکولۆس (tuberkulos) نەخۆشییەکە بەهۆی میکرۆبەک یان باکتریایەک بە ناوی مایکۆباکتەریوم توبەرکولی تووشی مرۆڤ دەبێت و سیەکانی (سیپەلاک) دەگرێت و هەوکردنەکی تووندی تووش دەکات. ئەم نەخۆشییە بکوژە و ئەگەر زوو نەزانرێت و دیاگنۆس نەکرێت و چارەسەرنەکرێت بە ئێش و ئازارەوە نەخۆشەکە دەکوژێت. لە ساڵی٢٠١٣ ز زیاتر لە (٩) نۆ ملیۆن کەس تووشی نەخۆشی توبەرکولۆس بوون و لەوانە یەک و نیو میلیۆن کەس بە نەخۆشدییەکە مردن. لە وەڵاتی سوید پارسڵ (٢٠١٤ تەنیا) (١٥) پازدە کەس تووشی توبەرکولۆس بوون زۆریەشیان پەنابەر بوون. جۆری توونڈ و بەرگریداری توبەرکولۆس کە دەرمانی ئاسایی کاری تێناکا، بەزۆری لە وەڵاتانی یەکێتی سۆڤیەتی کۆن و هەندەک وەڵاتی ئافریکا و ئاسیا بڵاوتربوون. لە کوردستانیش بەداخەوە هێشتا چەندان کەیسی توبەرکولۆس هەیە و گیانی چەندان کەسیش بۆتە قوربانی ئەم نەخۆشییە.

چۆنیەتی تووشبوون بە توبەرکولۆس:

وەکو گوتم نەخۆشی توبەرکولۆس بە هۆی میکرۆبەکەوە بەناوی مایکۆباکتەریوم تووشی مرۆڤ دەبێت. مایکۆباکتەریوم گروپەک باکتەریا دەگرێتەوە، وەکو: مایکۆباکتەریوم توبەرکولۆسیس، مایکۆباکتەریوم بۆڤیس، مایکۆباکتەریوم یافریکانوم و چەند جۆرەکی دیکە. جۆری یەکەم م. توبەرکولۆسیس هۆکاری یەکەمی تووشبوون بەم نەخۆشییەیە و لە (٩٩٪) سەدا نۆهەد و نۆی نەخۆشەکان دەگرێتەوە. ئەم نەخۆشییە لە مرۆڤ- بۆ- مرۆڤ دەگوزرێتەوە و هەندەک جاریش لە ئاژەڵ بەتایبەتی چێڵ یان مانگا بۆ مرۆڤ. میکرۆبەکە لەگەڵ کۆخەی نەخۆشی تووشبوو لە هەوادا بڵاو دەبێتەوە، وە لەکاتی تێکەڵبوون و نزیککەوتن لە نەخۆشەکە و لە کاتی کۆخین مەترسی ئەوە هەیە کە میکرۆبەکە بچێتە ناو بۆری هەوا و سییەکان بگرێت، ئەو کەسەی کە میکرۆبەکەی تووش دەبێت یەکسەر تووشی نەخۆشی توبەرکولۆس نابێت بەلکو میکرۆبەکە لە ناو سیپەلاکی ئەوکەسە جێدەگرێت و کپ دەمینێتەوە واتە دەنوێت (بۆیە دەڵێن: توبەرکولۆسەی کپ یان مات) وە مەترسی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە تەنیا (١٠٪ دە لە سەدە)، بەڵام لەو کەسانەی کە سیستەمی بەرگریان کزە و نەخۆشییەکی دیکەیان هەیە، ڕێژەکە بەرزترە لەوانە:

- لە نێو منداڵی شیرە خۆرە و زارۆکان.
- لە نێو گەنجان و هەرزەکاران.
- لە نێو پیران و بەساڵاچوان.
- لە نێو نەخۆشەکانی هیڤ و ئایدز (AIDS, HIV)
- ئەو کەسانەی هۆگری دەرمان و ئەلکۆحولن.
- نەخۆشەکانی شەکرە.
- نەخۆشەکانی گورچیلە شرِی و جەگەرشرِی.
- ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانی کۆرتیزۆن و دەرمانی تایبەتی چارەسەری ڕۆماتیزم وەردەگرن.
- ئەو نەخۆشانەی دەرمانی قورسی، وەکو: کیمیایی وەردەگرن.
- نەخۆشەکانی شێرپەنجە.
- ئەو کەسانەی بێماڵ و هەژارو دەربەدەرن.
- لەناو زیندانیان بەتایبەتی جێگە و زیندانی تەنگ و تەژی خەڵک.

نیشانەکانی نەخۆشی توبەرکولۆس:

- کۆخە یەکی درێژخایەن و بە بەڵخەم و چڵک یان خوێن.
- خوین کۆخین.
- تایەکی نزم.
- خوەدان (ئارەق کردن) بەتایبەتی ئێواران و شەوان.
- حەزو ئارەزووی خواردن کز دەبێت و نامینێت.
- کێش دابەزین واتە لاواز و باریک بوون.
- بێهێز و ماندوویی.
- هەناسە تەنگ بوون بە کەمترین کار یان ئیشکردن.
- ئەستووربوونی گرێ لیمفەکانی مل بەتایبەتی لە منداڵان.
- ئەگەر بڵاو بۆوە بۆ هەر ئەندامێکی لەش، وەکو: جەگەر، ڕیخۆڵەکان، گورچیلە و هێسک و برِبرِەکانی پشت یان مێشک، ئەوکاتە نیشانەکانی تایبەت بەو ئەندامانەی لێدەردەکەوێ، وەکو: ئاوسانی زگ و زگێشان، زگچوون و خوێن لەبەرچوون، هێسک و پشتێشان، هەوکردنی پەردەی مێشک و هەوکردنی جەگەر و هەوکردنی گورچیلەکان و میزڵدان (میزدانک) کە دەبێتە خینمیزی (میزەکە خوێناویە) و هەوکردنی هەر ئەندامەکی دیکە کە میکرۆبەکە دەیگرێت.
- جۆرەکی توبەرکولۆس هەیە (جۆری مات یان کپ) کە بە ڕێژەی ١٠٪ دە لە سەد باوە و هیچ نیشانەیەکی نییە بەڵام لە کاتی پشکنینی سییەکان بە فیلم گرتن واتە تیشکەوێنە یان (ئێکسرەی) ئێکس وێنە ی (X-wéne) دەردەکەوێ و دەبیندرێ.

ناسینەوە یان دیاگنۆسکردنی نەخۆشیەکە:

- ئەگەر نەخۆشەک نیشانەیەک یان چەند نیشانەیەکی هەبوو کە گومانی توبەرکولۆسی هەبێ دەبێ بەزووترین کات سەردانی دکتۆری پسپۆری سینگ

یان پسپۆری هەناو و دڵ بکات.

- هەموو ئەندامانی ئەو خێزانەی کە یەکەکیان نەخۆشـی توبەرکولۆسی هەیە، ئەگەر نەخۆشـیش نەبن دەبێ سـەردانی دکتۆر بکەن بۆ پشـکنین و لێتۆڕین و دڵنیابوون لە هەبوون و نەبوونی نەخۆشیەکە.

- ناسـینەوە و دیاگنۆسـکردنی نەخۆشییەکە ئاسـانە، بەڵام دەبێ بە سەرپەرشتی دکتۆری پسپۆری سینگ بێت. ئەو پشکنین و تێست و تۆڕینانەی پێویستن ئەمانەن :

- گرتنی ئێکس وێنەی سیپەلاک.

- پشـکنینی بەڵغەم و چاندنـی بەڵغەم دەکرێت. بەڵام ئەگەر لەو ڕێگەوە نەکراو بێ ئەنجام بوو دەبێ:

- بە برۆنکۆسکۆپی (بۆڕی هەوابین) یان هەناو بین نموونە و شلاوی نـاو بۆڕییەکانی هەوا یان هی ناو گەدەی وەربگری و بینێری بۆ پشـکنین و چاندنی میکرۆبەکە.

- هەڵبەتـە پشـکنینی تایبەتـی دیکـەش هەیە، بـەڵام جۆری پشکنینەکان دکتۆری پسپۆری سینگ بە پێی پێویست بڕیاری لێ دەدات.

چارەسەرکردن:

نەخۆشـی توبەرکولـۆس دەبێ لە کلینیک و قاوشـی تایبـەت وە بە سەرپەرشـتی دکتۆری پسپۆری سینگ یان پسـپۆری نەخۆشییە تاداریەکان (درمیەکان) بێت. دەرمانەکان تایبەتین و پێویستە لە ژێر چاودێری دکتۆر دا بێت و بە ڕێکی و بەردەوامی ڕێنمایی و ئامۆژگاریەکانی دکتۆری سەرپەرشتکار جێبەجێبکرێت.

خۆپاراستن:

- ئێسـتا ڤاکسـین (کوتان) ی تایبـەت بەم نەخۆشـییە هەیە، ناوی ڤاکسینەکە ب س گ (BCG) کە دەدرێتە زارۆکان لە و وڵاتانەی کە نەخۆشی توبەرکولۆسی بڵاوەو باوە،

- ڤاکسـینی بی سـی گی لە تەمەنی (١) یەک ڕۆژی هەتا (٦) مانگی لە زارۆکان دەدرێت.

- ئەگـەر منداڵەکە تەمەنی لە (٦) مانـگ گەورەتر بوو، وە یەکەک لە ئەندامانی خێزانی تووشی توبەرکولۆس بوو ئەو کات دەبێ ئەو زارۆکە و هەموو منداڵەکانی دیکەش پشـکنین و تێستی تایبەتیـان بـۆ بکرێـت پێـش لێدانی ڤاکسـینەکە، ئەویش بەسەرپەرشـتی دکتۆری پسپۆر دەبێت.

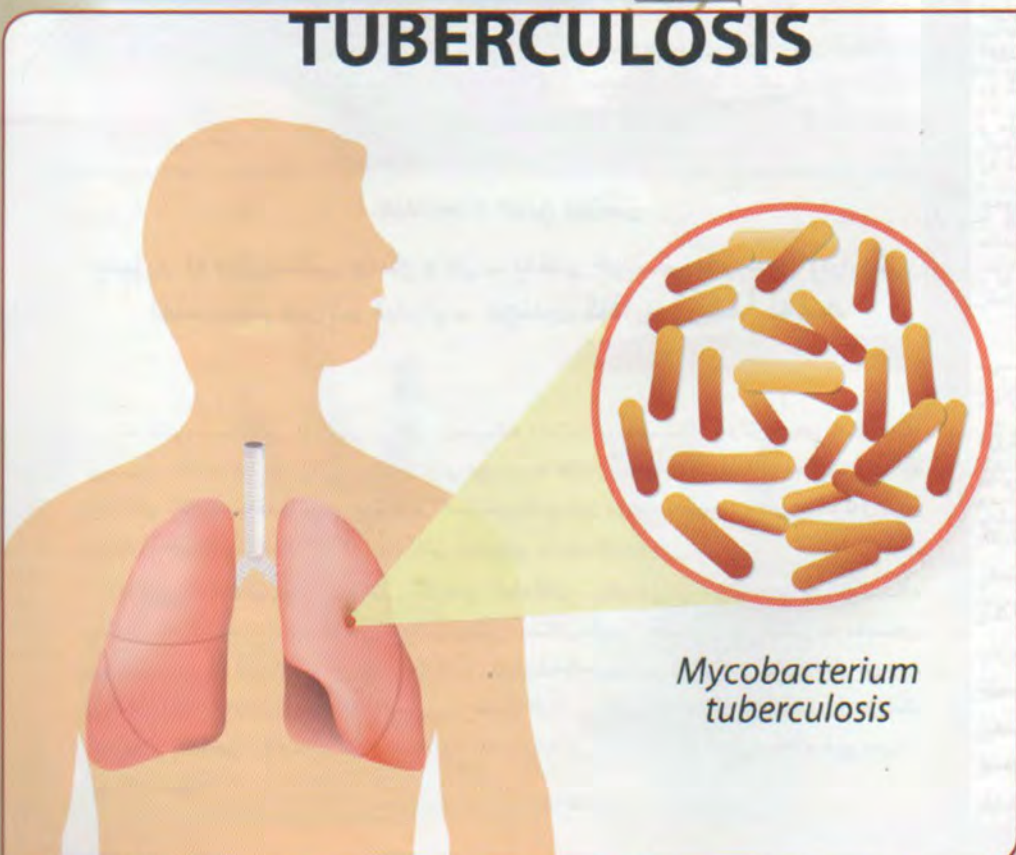
- ئـەم ڤاکسـینە لـە وڵاتی سـوید دەدرێتـە ئـەو منداڵانـەی کە یەکەکـی ناوخێزانەکە، وەکو: دایک یان بابیان یان ئەندامەکی دیکەی خێزانەکە تووشی نەخۆشیەکە بوونە، هەروەها ئەو مندالانەی کە خەڵکی ئەو جێگایانەن کە نەخۆشیەکەی لێ بڵاو و باوە.

- ڤاکسـینەکە دەدرێتـە ئەو منداڵانـەش کە لەگەڵ دایـک و بابیان دەڕۆنـە دەرەوەی وەڵاتـی سـوید بۆ ئـەو وڵاتانـەی (ئـەو هەرێمانەی) کە نەخۆشیەکەی لێ بڵاو و باوە.

- هەمـوو ئەوانەی کە ئەندامەکی خێزانەکەیـان یان جیرانەک یان خزمەک یان دۆسـت و برادەرەکی نێزیکیان تووشـی ئەم نەخۆشـییە بووە، دەبێ بە پێی ڕێنمایی و ئامۆژگاریەکانی دکتۆری سەرپەرشتکار بجوولێنەوە و سەردان و پەیوەندی خۆیان ڕێک بخەن.

- لـە کاتی نەخۆش کەوتـن و گرتنی کۆخەیەکـی درێژخایەن لە نیـو مانگ درێژتر یـان کۆخینی خوین یان ئارەقکـردن و خوەدانی ئێواران و شـەوان و تا گرتن یان بێەێزی و شـەکەتی بێنەوەی کارەکی قورس بکەی و بێخۆماندیکرن، ئەو کاتە دەبێ بەزووترین کات سـەردانی دکتۆر بکەیت بۆ ناسین و دۆزینی ئەو نەخۆشییە، چونکە چەند زوو نەخۆشییەکە بناسرێتەوە و دیاگنۆس بکرێ ئەوەندە ئاسـانتر و کاریگەرتر چارەسەری دەکێت و ڕێ لە بڵاوبوونەوەی دەگری.

لە دوماهیکدا بە پێویسـتی دەزانم کە داوا لە هەموو ئەو کەسـانە بکەم ئەوانـەی نەخۆشـەکیان هەیە لە ناو خێزانەکەیان یان لە جیران و دراوسـێ یان لـە خزم و دۆسـتەکانیان، داوا دەکەم و تکام وایە سـەردانی دکتۆری پسـپۆر بکـەن بۆ وەرگرتنی زانیـاری و ڕێنمایی و ئامـۆژگاری تایبەت نەم نەخۆشـییە و ئەنجامدانی پشکنین و تۆڕینی تایبەت و پێویست. وە هەروەها ببنە پشـتیوان و هاوکاری هەموو ئەو نەخۆشـانە و خێزان و منداڵەکانیان، هەتـا بەم جۆرە بەتەواوی و یەکجارەکی بەسـەر ئەم نەخۆشـییە زاڵبین لە کوردستانی خۆشەویستمان. وە هیوادارم ەەموو دکتۆرەکان و پەرستارەکان و کارمەندانی پزیشکی و مامۆستایانی بواری ساخبری و تەندروستی و پەروەردە و ڕۆناکبیـران و ڕۆژنامەوانان و میدیاکانی کوردسـتان ڕۆلی گرنگ و تایبەتی خۆیان ببینن لە هۆشـیاری بڵاوکردنەوە و سەرنجڕاکێشانی میللەتەکەمان بە گشـتی بۆ هەبوون و مەترسی نەخۆشـی توبەرکولۆس و خۆپاراستن لێی و ناسینەوەی نەخۆشەکانی تووشبوو و چارەسەرکردنی زوو، وە بنەبڕکردنی.



پزیشک و ژیان

HOW TO DEAL WITH FEVER IN MEDICINE



د.عبدالسلام صالح سولتان

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ ـ یەکەی خوێندنی بەردەوام/ وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ ـ نوێنەری گۆڤاری پزیشک/ بەغداد

لە کاتی سەردانی نەخۆش بۆ لای پزیشک؛ دەبێت: پزیشکەکە لەو ترسانەی نەخۆشەکە پرسیار بکات؛ کە: لە ژیانی ڕۆژانەی بۆی دێت و بە هۆیەوە دەتلێتەوە و ئازار دەکێشێت؛ وە نیشانەی نەخۆشییەکەی زیاتر دەکات و نەخۆشییەکەی تیر دەکات. لێرەدا؛ باسی یەک لەو ترس و ڕاڕایی نەخۆشێک دەکەین؛ کە: لە کاتی سەردانی باسی کردووە.

ە نۆڕینگەکەی خۆم؛ پیاوێکی کۆنەی کەڵەگەتی تێکچەقی تەمەن لە دەوری چل ساڵە وەژۆریّ کەوت؛ وە کە: دوو هاوەڵی پیاو و ژنێکی دەگەل دابوو؛ یەکێکیان جۆڕکێکی بە دەستەوە بوو تەژی بوو لە دەرمان بە هەموو جۆرێکەوە. نەخۆشەکە هیلاک و شەکەت و هائیم دیار بوو؛ وە بێتاقەت دەردەکەوت. یەکسەر؛ دەستی بە قسان کرد:.. دکتۆر؛ سەردانی زۆر دکتۆر و پزیشکم کردووە و پشکنین و دەرمانی زۆرم سەندووە؛ وە پارەیەکی زۆرم سەرف کردووە بەڵام هیچ سوودم لێی نەبینیووە؟

ووتم: چ کارەیەت؟

لووتی: جۆتیارم؛ فەلاحەتی دەکەم؛ لەگەل هەموو ئیشانەی کەسەکی جۆتیار دەیکات؛ وە {حەوزی ماسی}م هەیە.

ووتم: مانای وایە هەر دەم لەبەر تیشکی خۆردا کار دەکەیت؟ ووتی: بەڵێ؛ وە دەگەل منداڵان دەچمە سەر دەغڵ و دان و سەر زەوییش. ووتم: خوای گەورە؛ بۆتی بهێڵێت و زیاتری بکات.

دوای ئەوەی گشت گیانیم پشکنی؛ وە پشکنینە تاقیگەییەکانی بۆ کرا؛ دەرکەوت کە: نیشانەکانی بە هۆی ڕۆژ بردنەوە هەیە و نەخۆشیدی نییە. هەر بۆیە: ڕووی قسە کردنم تێکرد و گووتم: سوپاس بۆ خودای گەورە؛ ئەو نیشانانە هەمووی بە هۆی تیشکی خۆرەوە بووە و هیچ نەخۆشییەکت نییە و هیچ دەرمانێک سوودی بۆ تۆ نییە؛ وە ئەو دەرمانانەی خواردووە زەرەری زۆرترە لە سوودەکانی. وە هەوڵ بدە؛ کە: تەواو بحەوێیتەوە و لەماڵەوە ئارام بگرە و دوور بە لە زۆر خۆدانە بەر تیشکی خۆر؛ وە ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆرەوە و سەوزە و میوە زۆر بخۆ. وە ئەگەر تات هەبوو؛ وە لە کاتی پێویست دەرمانی پارسیتۆل بۆ حەوانەوە بخۆ؛ لەو کاتانەی کە زۆر هیلاک و ماندوویت؛ دەنا پێویستیت بە دەرمان نییە و لە دەرمان دووریە.

وە لە هیکەوە؛ گووتی: دکتۆر؛ ئەمن زۆر ترسەکم هەیە و لێم دەنیشێت و دەترسێم کە بم کوژن. هەموو جار؛ کە: ماسی بۆ فرۆشتن لە مدائینەوە بۆ بەغدا دەهێنم لە عەلوەی و ئەو ترسەم هەیە؛ وە هەروا دەزانم یەک دێت و دەیەوێت بمکوژێت؟

ووتم: باشە؛ تۆ هیچ دوژمنکاریت هەیە؟ لەبەر چی ئەو ترسەت هەیە؟

. ووتی: نەخێر؛ بەڵام ئەو دووبەرەکییەی ئێستا هەیە و بە هۆی شەڕی تایەفەگەری ترسم هەیە. هەر ئەوەش بووەتە هۆی ئەوەی؛ کە: جوولەم پەک بخات و لە ناو شاردا هەندە وێوە و وێوە نەچم. ئەو

شەڕە نەگریسە و تایەفەگەرییە هەموومانی لێک کرد؛ وە ئاژاوەکی زۆر خراپ بوو؛ کە: بەرۆکمانی گرت. هەر بۆیە: هەموو دەم هەست و ترسێکم لێ دەنیشێت و هەیتم؛ وە وا بیر دەکەمەوە هەنووکە نا هەنووکە یەکێک دەیەوێت لە ناوم بەرێت و بمکوژێت و ترسێکی زۆرم غارب دەبێت؛ وە بەرۆکم بەر نادات.

ووتم: ترسەکەت لە جێی خۆیدایە؛ وەبەتایبەت ئێوە خەڵکی مەدائین بە هۆی ئەو شەڕی تایەفەگەری لە هەر دوو لا؛ لەم لا و لەو لا مەترسیتان لەسەرە. باشە؛ ئەوانەی تایەفەکەی ئەم لا؛ هەمان ترس و دڵە ڕاوکێی بەرێزتانی نییە؟ وە هەست بە ئارامی و ئاسایش ناکەن؛ وە بەردەوام ترسییان هەیە لەوەی کارێکی تیرۆرستی ڕوو بدات؟ ووتی: ڕاست دەکەیت؛ وە کەس ناتوانێت کە بەڵێنی ڕوو نەدانی بدات. وە ئەوە گرفتە گەورەکەیە.

ووتم: باشە؛ لەبەرچی هەردوو تایەفە بەیەکەوە نوێژی بە کۆمەڵ ناکەن؛ وە دەست لە ناو دەستی یەک بکەن بۆ چارەسەر کردنی ئەو گرفتە؟

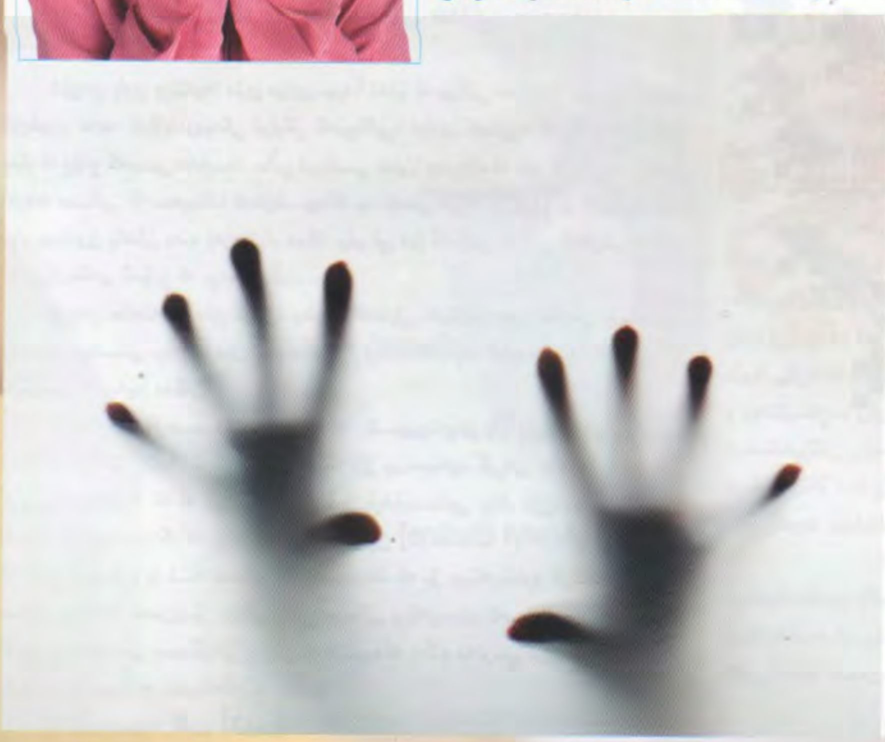
ووتی: کردمان؛ وە دوو هەینی نوێژی هەینیمان بە یەکەوە کرد. ئەوە لە ترس و ڕاڕاییەکەی کەم کردیتەوە؟ ووتی: بەڵێ؛ بەڵام...

ئەو بەڵامە چ بوو؟ لەو کاتەدا خوشکەکەی؛ کە: جلوبەرگێکی ڕەشی پۆشی بوو هەڵیدایە و گووتی: دکتۆر؛ تیرۆرستان پیاوەکەی منیان کووشت؛ وە بۆمبێکیان لە ژێر پێچکی ئەو کورسییە دانا بووەوە؛ کە: هەموو ڕۆژ لەبەر دەم دەرگای ماڵەوە لە سەری دادەنیشت و تەقیەوە و پارچە پارچەی کرد. لا اله الا الله. هاوەڵەکەیدی هەڵیدایە؛ وە گووتی: هەموو شتێکی جوانیان لە وڵاتەکەمان لەناو برد؛ وە وڵاتیان کاول کرد.

ووتم: نوێژی بە کۆمەڵ و وێکڕا لە یەکدیتان نزیک دەکاتەوە؛ بەڵام لەبەر چی بیر لەوە ناکەنەوە کە پڕۆژەیەکی ئابووری لە نێوانتان هەبێت بە جۆرێک هەموو خەڵکی مەدائین بەژدار بن؛ وە هاوکار و هەماهەنگ بن و بەمەش متمانەیەکی ئابووریتان دەکەوێتە نێوانەوە و لە یەکدی نزیک دەبنەوە؟ من وای بە باش دەزانم؛ کە: هەموو ئەو کەسانەی کە کار بەدەستن لەو شارۆچکەیە گرد ببنەوە و بەخشین لە هەموو دانیشتووانی شارۆچکەکە کۆ بکەنەوە و پڕۆژەیەکی ئاوی خاوێنی پێ دروست بکەن؛ بە جۆرێک کە هەمووان دەگەڵ یەکدی کۆ بکاتەوە. بە جۆرێک لەو پڕۆژەیە ئاوی خواردنەوەی خاوێن لە قوتوو بکرێت؛ وە ئاوی خواردنەوەی ناو قوتوو دروست بکات. وە بەشێک لەو ئاوە بەخۆڕایی بە سەر خەڵکی شارۆچکەکە دابەش بکرێت؛ وە ئاوی خاوێنیش ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکان کەم دەکاتەوە. ئەگەر منداڵێک بە هۆی ئاوی ناخاوێن تووشی زگچوون بێت؛ ئەوا: خانەوادەکەی چەند سەت هەزارێک بۆ چارەسەری سەرف دەکەن؛ هەتا چاک دەبێتەوە. هەر وەک باوە؛ کە: {خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن}. ئەدی نەتبیستووە؛ کە: لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە؛ کە: {و جعلنا من الماو کل شیو حی}؛ وە دە کەواتە با ئەو پڕۆژەی ئاوی خێرخوازییە ببێتە هۆکارێک بۆ یەکدی گرتنەوەتان و نەهێشتنی ئاژاوە و دووبەرەکی لە ناو شارۆچکەکەتان. وە هەتا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی باس لەوە دەکات؛ کە: ئاوی خاوێن و پاک دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: مرۆڤەکان لە هەشتا لە سەتی نەخۆشییەکانی کە لە کۆمەڵگادا هەیە بە دوور بن.

کابرا؛ گۆتی: بەخوا؛ بیرۆکەیەکی چاکە. ووتم: دەبڕۆن بە هۆی ئاوی خواردنەوە و ئەو پڕۆژەیەی ئاوی خواردنەوە بەرەنگاری شەڕی تایەفەگەری و دووبەرەکی ئاژاوە ببنەوە، وە هەماهەنگی یەکتری بکەن. وە ئێوە هەماهەنگ و هاوکاری یەکتری بن؛ ئەوا: خوای گەورە بەرەکەت دەخاتە کارەکانتانەوە. ئەوەش بزانن؛ کە: پڕۆژەی هامبۆرگەری ئەمریکی بووە هۆی ڕووخانی یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو؛ ئەمەش کاتەک ڕووسەکان وازیان لە بنەما و بیروڕای ئیشتراکی هێنا و ڕوویان لە خواردنی هەمبەرگەر کرد. هەر لەبەر ئەوە؛ لەوانەیە: بە هۆی ئەو پڕۆژە خێرخوازییەی ئاو خەڵکەکە پشت لە شەڕی تایەفەگەری و ئاژاوە بکەن؛ وە برایەتی لەناوتان بڵاوەی لێ بکات. هەر بۆ زیاتریش یارمەتیدان؛ بڕۆن ئێوە دەست پێبکەن و منیش بۆ خێری خۆم یارمەتی و هاویەشییەکم لەو پڕۆژەیە دەبێت؛ تەنیا ئێوە بەرپرسانی ئیداری ئەو شارۆچکەیە ڕازی بکەن و کارەکانیدی ئاسانە. پیاوەکە بەدڵێکی خۆش لە نۆڕینگەکەم چووە دەرەوە؛ وە بەو هیوایەی کە کار لە سەر ئەو پڕۆژە خێرخوازییە بکاتن.

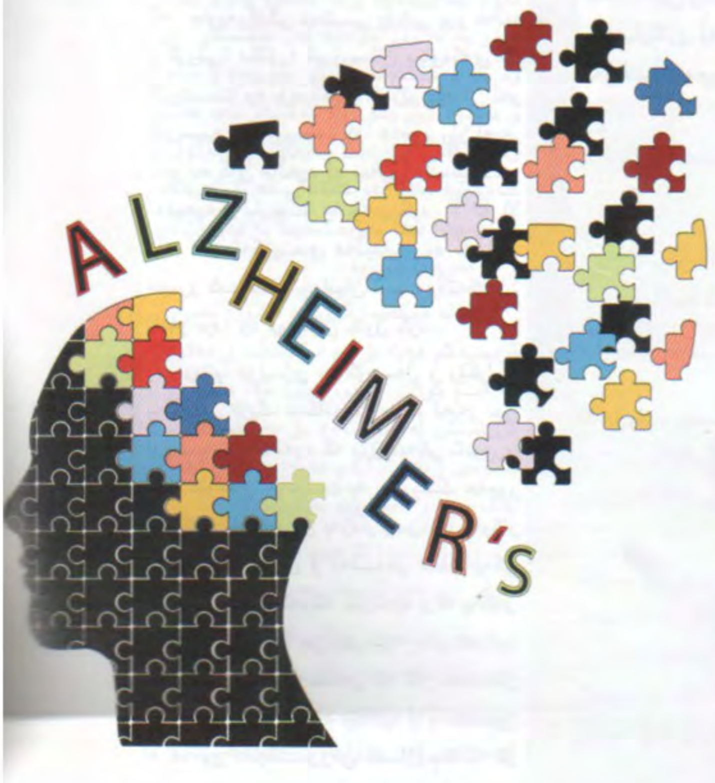






نەخۆشی ئەلزهایمەر

د.ئارا ئازاد موستەفا
پزیشک لە تەندروستی هەولێر



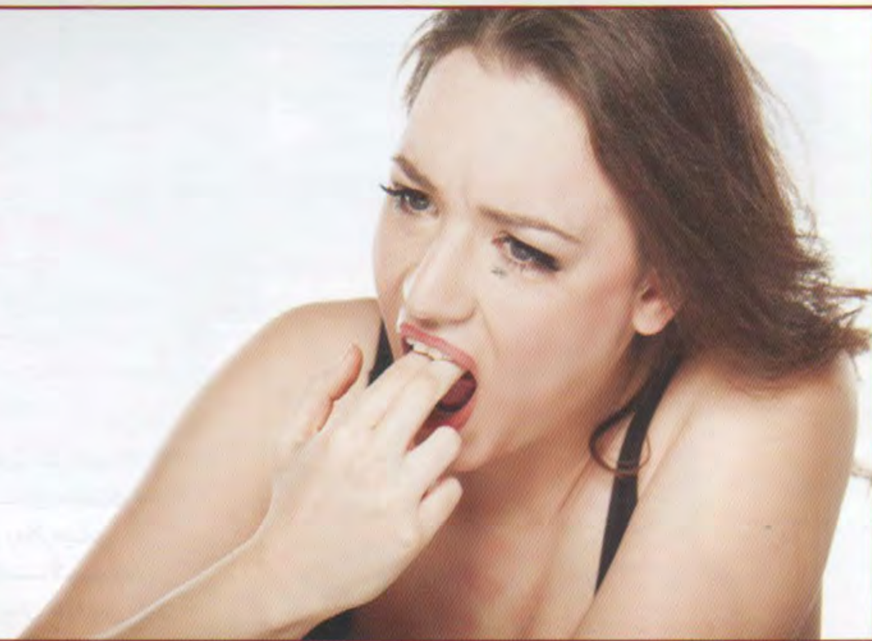
شێوەی باوی وڕێنەیە؛ هۆی دیاری نییە؟ تەنیا لە وولاتی فەرەنسا چار سەت هەزار تووشبوو هەیە. توێژینەوەیەکی فراوانی ئەمریکایی، دیاری خستووە کە: ئەم نەخۆشییە یەک لە پێنج کەســی هەشــتا ساڵی تووشــی دەبن؛ وە یەک لە دوو کەسان لە تەمەنی نەوەت ســاڵی. لە سەرەتادا نەخۆشــییەکە بە نەمانی کۆیاد {ژاکرە} بۆ قەوماوی تازە دیار دەکەوێ پاشان بەرە بەرە زیاد دەکا، وای لێ دێ نەخۆش توانای ئاخاوتنی دەگەڵ دەورووبەرەکەی نامێنێ لە چەند ساڵدا.

زۆربەی حالەتەکان دابڕ کراون؛ وەلێ حالەتەیلی ئەوتۆش هەیە حالەتی بۆماوەیین. دەســت نیشــانی چەند بۆهێل {جینەکان = Genes}ێک کراوە، کــە: ئامادەیی بۆ نەخۆشییەکە پەیدا دەکەن.

هــۆکاری نەخۆشــییەکە، بریتی یە لە: شــیبوونەوەی یان پووکانــەوەی دەمارە خانەکانی مێشک. کەوا: ئەگەر بێتوو بخرێتە ژێر ووردبینەوە گۆڕانی جۆری تیا دەبینرێ {پلێتی «پیرێتی» کە لە پڕۆتینەکانی بێتا – نیشاســتەیی پێک دێن}. هاوکات لەگەل ئەمەدا کەمبوونەوەیەک لە ڕێژەی ئەسیتایل کۆلین {Acetyl choline} ڕوو دەدات. کە ئەمەیان بریتی یە لــە: دەمارە گوێزەرەوەیەک کە بۆ بیرکەوتنەوە گرینگە. هەنووکە هــەوڵ و تەقەلا دەدرێ بۆ بەکارهێنانی دەرمانی پڕکەرەوەی کەمبوونەوەی ئەســیتایل کۆلین بۆ مەبەستی سستکردنی ڕەوتی نەخۆشییەکە بەڵام مەترسی تووشبوونی نەخۆش بە ژەهراوی بوون بە دەرمانەکە لە ئارادایە.

ژێدەر: موسوعە القرن {لاروس}.

فرەخۆری دەماری



د.یوسف بەهائەدین خەتەیی
سپۆڕی هۆڕمۆن و گلاندەکان



فرەخۆری دەماری لە ئافرەتی تەمەن {٢٠ – ٣٠} ساڵیدا ڕوو دەدات؛ {١ – ٣٪}ی ئافرەتان تووش دەبن. هۆکاری ئەم نەخۆشییە جۆر بە جۆرە؛ وە ڕێژەی قەڵەوی لە تەمەنی منداڵی ئەم نەخۆشانە زۆرە. هەروەها قەڵەوی دایک و باوکی ئەم جۆرە مناڵانە ڕێژەی بەرزە، ئەمەش ئەوە پیشان دەدات؛ کە: پەیوەندی بەهێز لە نێوان فرەخۆری دەماری و قەڵەوبووندا هەیە. هۆکارە کولتورییەکان زۆر سەرەکیین لە دروست بوونی ئەم نەخۆشییە؛ لەم نەخۆشانە هەندێک تێکچوون لە کۆئەندامی دەماری ئەم کەسانەدا ڕوو دەدات؛ وەکو: گۆڕانی ڕێژەی گوازەرەوە کیمیایەکان.

+ **نیشانەکان:** نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە چەندانێکن، وەک: ئەم نەخۆشانە {٥ – ١٠} جار لە هەفتەیەکدا تووشی تۆبەتی فرەخۆری دەبن؛ کە: هەر جارێک خواردنێکی زۆر دەخۆن. ئەم نەخۆشییە بە زۆری لە تەمەنی گەنجایەتیدا دەست پێدەکات و هاوکات لەگەڵ خەمۆکیدا پەیوەندییەکی زۆری هەیە، زۆر جار دو بە دوای هەوڵدانی کێش دابەزاندن بە پارێز ڕوو دەدات؛ هەوڵی توندی پارێزی کردن برسییەتی بەدوا دا دێت؛ کە: دەبێتە هۆی خواردنێکی زۆری کۆنترۆڵ نەکراو؛ پاشان ئەو کەسە لە ترسی قەڵەوبوون دەست دەکات بە خۆ ڕشاندنەوە یان بەکار هێنانی دەرمانی سک چوێنەر؛ کە: تووشی سکچوونی دەکات یان دەرمانی میزهێنەر بەکاردێنێت بۆ ئەوەی بە زۆر خواردنەکە کێشی لەشی زێدە نەبێت. لەگەڵ تێپەڕ بوونی کاتدا ئەو کەسە زوو زووتر دووچاری تۆبەتی زۆر خۆری دەبێتەوە و هەر جارێکیش زیاتر دەخوات. ئەم نەخۆشانە شەرم لە ڕەفتاری خۆیان دەکەنەوە؛ وە هەوڵ دەدەن ڕەفتارەکەیان بشارنەوە، زۆر لەو نەخۆشانە دووچاری خەمۆکی توند دەبنەوە؛ فێری بەکار هێنانی زۆر دەرمان دەبن، خۆیان دەڕشێننەوە و بە دەرمان ئاڵوودە دەبن. شپرزەیی ڕژێمی خواردنیان و خۆڕشاندنەوە و سکچوواندن دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕێژەی زۆر لە کانزا و ماددە پێویستییەکانی ناو لەش؛ ئەوانەی ئافرەتن بەو نەخۆشییە تووشی کەم بوون و وەستانی سووڕی مانگانە دەبن.

+ **چارەسەری:** {٥٠٪}ی ئەوانە دوای دە ساڵ چاک دەبنەوە؛ وە {٢٥٪}یان بەردەوام گازاندەیان دەبێت. ڕێگاکانی چارەسەر کردن بریتیین لە: چارەی سایکۆلۆژی و ڕەفتاری، هەروەها دەرمانی دژە خەمۆکی سوودی بۆیان هەیە.

تەواوکەرە خۆراکییەکان ... ڕاستی و پڕوپووچەکان

د.محمد السنباطی (میسر)
د.دیار حمید خۆشناو

زۆر کەس لەو باوەڕەدان؛ کە: وەرگرتنی تەواوکەرە خۆراکییەکان کارێکی پێتڤییە و بێ وان هەڵناکەین. زۆر جاران هێندێک لە ئێمەمانان ڕێنموویی هێندێکی دیمان دەکەین بۆ بەکارهێنانی ئەم تەرزە ئامادەکراوانە، بەتایبەت بۆ دووگیانەکان و بەساڵاچووەکان. کاتێ؛ پرسیار دەکرێ لە بارەی مەودای پێداویستیمان بەڕاستی بە بەکار هێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان هەردەم وەرام لە سەر پێ وەستاوە بە هەموو متمانە و بڕوا بەخۆ بوونەوە؛ کەوا: بە تەواوەتی دوورن لە زیان و پێویست بە ڕاوێژ کردن بە پزیشک یان دکتۆری دەرمانساز ناکات بەر لە دەست پێکردنیان. هەروەک بریتین لە بەرهەمی سروشتی؛ بۆیەکا: وەرگرتنیان بە شێوەیەکی فرە و تەنانەت بەبێ بوونی پێویستیش هیچ زیانێکی لێ ناکەوێتەوە. کەسیش نییە سوور بزانێ چین چاوگەکانی ئەم بە هەڵە تێگەیشتنە باوانە — بە داخەوە — دەنێو خەڵکیدا؟ لەم پێودانگەشەوە پێتڤی بوو لامان زۆر پرسان بورووژێنن سەبارەت بە بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان و هەوڵ و تەقەلادان بۆ فەراهەم کردنی وەرامی دڵنیاکەر بۆ دەنێو بردنی ئەو واهیمانەی دەوری ئەم مەسەلەیان داوە و ڕوونکردنەوەی ڕاستییەکان بێ تەمومژ لەبەر دەم ئاوەزمان.

+ تەواوکەرە خۆراکییەکان چیین؟

تەواوکەرە خۆراکییەکان کۆمەڵە بەرهەمێکی جیاوازن؛ کە: ڤیتامینەکان و کانزایەکان و ترشە ئەمینیەکان و گژوگیا سروشتییەکان دەگرنەوە لە تەک هێندێ مژادەیلی دیکە کە لە بنەچەکەدا ڕووەکین و لە شێوەی دانەی حەب یان گوولاج یان شرووبدا هەنە و لە تواناداهەیە لە دەرمانگەکاندا وە دەست بهێنرێت. تەواوکەرە خۆراکییەکان بە ئامادە کراوی دەرمانیی داناندرێن وەکو هێندێک خەڵکی وای بۆ دەچن بەڵکو لە ڕاستییدا لە توانایاندا چاری نەخۆشییەکان بکەن یانیش ڕێگرییان لێبکەن. بۆیەکا بە هیچ بارێک بە داو و دەرمان داناندرێن بەڵام حسێبی داو و دەرمانی بۆ دەکرێت. تەواوکەرە خۆراکییەکان — وەک لە ناوبردنیانەوە دیارە — تەنیا بریتین لە تەواوکەرەیلی یاریدەر لە وەدەستکەوتنی جورعەی گونجاو و تەواوی پێویستیمان لە ڤیتامینەیل و کانزاکان و پێکهاتە خۆراکیەکانی دیکە، کە بەشێوەیەکی سەرەکی ئێمە لە خواردنی خۆماندا وە دەستیان دەهێنین. ئەم توخمە خۆراکیانەش فرە گرنگن و پێتڤین بۆ لەشی مرۆڤ تاکو گەشە بکا و فرمانەکانی زیندەگانی بە باشی ڕایی بکا؛ کە: دەبێتە هۆی پاراستنی تەندروستی لە باشترین دۆخدا. لە باری کەمبوونی ئەم توخمانەشدا ئەوە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەیلی نەخۆشییانێکی زۆر؛ کە: لەوانەیە فرە مەترسیدار بن؛ وەکو: ئێسکە نەرمە و کەمخوێنی.

+ کەی ڕوو بکەینە بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان؟

بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان ئەو کاتە پێویستە؛ کە:



کەمبوونی لە ئارادا هەبێ لە یەکێک یان پتر لە ڤیتامینەکان یان کانزایەکان یان ئاوێتە خۆراکییەکانی دی؛ کە: لەشمان پێویستیانە. کە ئەم کارەش بە ئەنجامدانی پشکنینی تایبەتی خوێن؛ وە یاخود بە دەرکەوتنی نیشانەیلی دیاری کراوی نەخۆشیی بەدخۆراکی دەردەکەوێ. هەروەکو دەکارین پەنا ببەین بۆ بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان کاتێک گومان ببەین؛ کە هێندێ توخمی خۆراکی لە خواردنماندا کەمن؛ کە: ئەمەش نەرێنی کار لە تەندروستی دەکا، وەکو؛ بۆ وێنە: کەمیی ئاسن و فۆلەیت {ترشی فۆلیک = Folic Acid} لە ژنانی دووگیانا؛ وەیان کەمیی کالسیۆم و ڤیتامین د {D} لە منالانا. یانیش کەمیی کۆمەڵە ڤیتامینی {B} کۆمپلێکس لە بەساڵاچووەکاندا. لە گشت بارەکانیش دەبێت وەرگرتنی تەواوکەرە خۆراکییەکان لە ژێر چاودێری پزیشکیدا بێ.

+ ئایا وەرگرتنی تەواوکەرە خۆراکییەکان جێی ترسن؟

زۆر لە خەڵکان لەو بڕوایەیدان؛ کەوا: تەواوکەرە خۆراکییەکان {سروشتی} و {گیایی}ن بۆیەکا زەرەر لە دەکار بردنیان نییە و بە هەموو شێوە و پێوەرێک بێ ترسن؟ ئەم قسەیە ڕاستە ئەگەر بێتو ئێمە بۆ پڕکردنەوەی کێماسیی توخمێکی خۆراکی خۆمان بەکاریان بێنین. ئەویش بە ڕێژەیەکی گونجاو؛ کە: لە جورعەی نموونەیی ڕەت نەدات کە بۆمان نووسراوە. هەرچی بەکار هێنانی تەواوکەرە خۆراکیەکانیشە بەڕێژەی زیاد لە ئەندازە مەترسیی خۆی هەیە بۆ سەر تەندروستی. ڕەنگە ئاریشە و لێئاڵۆزبوونی ساخلەمیی زۆر و زەوەندی لێ پەیدا بێ. ئەوەش لەبەر ئەوەیە چونکە توخمە خۆراکییەکانی دەنێو تەواوکەرە خۆراکییەکانن کار دەکەنە سەر زیندە فرمانەکانی تەن وێڕای هەبوونی کارەیلی لا بە لایی؛ کەوا: لەو تەواوکەرە خۆراکییانە دەکەن هەمی گاڤان ئەمین نەبن و مەترسیی زۆریان هەبێ. سەرەڕای ئەمانە، بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکییەکان ڕەگەل داوودەرمانەیلی بۆ نووسراو و بۆ نەنووسراو {واتە: چ بە

ڕەچەتە نووسرا بن، وەیان لەخۆوە بەکار هێنرا بن}، وە یاخود لەمیانی کەسانی تووشـــهاتوو بە نەخۆشییانی درێژدادڕی وەکو بەرزە فشاری خوێن و شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ یان لە ئان و ساتی دووگیانی و شیرداندا یانیش کاتی ئەنجامدانی کرداری نەشتەرگەریی دەشێت ببێ بە ئاکامی ڕوودانی لێئاڵۆزبوونی ترسناکی وەها؛ کە: ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی کەســـەکەش بـــکا جاروبار. بۆیە هەردەم پێویســـت دەکات بگەڕێینەوە لای دکتۆر و دەرمانساز و پرس و ڕاوێژکارییان پێ بکرێ بەر لەوەی تەواوکەرێکی خۆراکی وەرگرین بۆ مسۆگەر کردنی دڵنیایی لە بەکارهێنانی و وەلانانی مەترسییە شیاوەکان بۆ ڕوودان.

+ چۆن دەتوانین زانیاری دروســـت لە بارەی تەواوکەرە خۆراکییەکان پەیدا بکەین؟

بۆ وەدەســـت هێنانـــی زانیارییە ڕاســـتەکان ســـەبارەت تەواوکەرە خۆراکییەکان دەتوانرێ ڕاوێژ بە پزیشکەکان و دەرمانسازەکان بکرێ بۆ وەدەست کەوتنی گشت وەڵامەکانی پرسەکانمان لەمەڕ ئەو ئامادە کراوانە. هەروەک دەکرێ لە ئینتەرنێت تەنیا لە ســـەرچاوە و ژێدەرە بـــاوەڕ پێکراوەکانەوە بگەڕێین وەکو پێگـــە جیهانییەکانی تایبەت بە خـــۆراک و دەرمانەوە. لێ؛ بەداخێکی گرانەوە زۆربەی جاران دەبینین لە وڵاتانی خۆماندا ســـەرچاوەی زانیارییەکان کەناڵە جیاجیایەکانی پڕوپاگەنـــدەی بێ بنەما چاوگـــی بنچینەیی زانیـــاری و داتاکانمانن لـــەو بوارەدا، کە: زۆربەی کات ئەمانە لە ژێر چاودێری و سانســـۆری لایەنـــە تەندروســـتییە پەیوەندیدارەکاندا نیین؟ ئەمـــەش وادەکات زانیاری ناڕاســـت تەنانەت دەگاتە ڕادەی ئەفسانە بازی؛ لەم لایەنانە وەربگیرێن. بۆ وێنە: توانســـتی ئەو یان ئـــەم بەرهەم بۆ چارکردنی ژمارەیەکـــی زۆر لە دەردی بێ دەرمان بەبـــێ پەیدا کردنی زیانی لا بە لایی و شـــیفا بەخشـــینی بەڕێژەی سەد لە سەد؛ بۆیەکا دەبێت لاف و گەزافـــی ئەم جۆرە پڕوپاگەندانە لە مەحەکی بیر کردنەوەی ڕەخنەگرانە بدرێ تاکو ڕاســـتی لـــە گومان جودا بکرێتەوە. وە لە کۆتاییدا؛ دەبێ ئاگامان لێ بێ؛ کە: پێویستە ڕەچاوی ئەوەش بکەین؛ کەوا: لەشـــمان پێدوایستییە ڕۆژانەکانـــی و بڕی تـــەواو لە ڤیتامینەکان و کانزایەکان و باقی توخمـــە خۆراکییەکان لە چاوگە خۆڕسکەکانەوە مســـۆگەر بـــکات، ئەوەش بە خۆراکێکی ها و ســـە نگی تە و ا و کـــر ا و لـــە توخمـــە جۆربەجۆرەکان و گونجاو بۆ تەمەنە قۆناخەکان لە پیاوان و ئافرەتانا. هـــەروەک واش پێویســـت دەکا ئاگادار بیـــن؛ کـــەوا: بەکارهێنانی تەواوکـــەرە خۆراکییـــەکان هیچ نییە؟ ئەوە نەبـــێ تەقەلایەکە بۆ پڕ کردنەوەی بۆشایی نێوان ئەوەی مرۆڤ دەستی دەکەوێ لە خۆراک بە کردەیی، وە لە نێوان ئەوەی لەش پێویستیەتی بۆ ئەوەی لە عافیەت و تەندروســـتیی بژی. هەمیشـــەش با لە یادمان بێ؛ کەوا: تەواوکەرە خۆراکییەکان هیچ خاســـیەتێکی چارەســـەر سازییان نییە و لە داو و دەرمانەکان پۆلێـــن ناکرێن. هەروەک چۆن بە تەواوەتی جێی متمانە نیین و لەوانەیە ببنە هۆکار بۆ زۆرێک لە زیانە تەندروستییەکان ئەگەر بێتو بەکار بهێنرێن بەشێوەیەکی نائاقڵانە.

+ ژێدەر: کۆواری ئەلعەرەبی، ژ. {٦٨٢} مانگی {ئەیلولی = ٢٠١٥ز}.





هۆشیاری دروستی:

ڕۆشنبیری تەندروستی و هاووڵاتی



هەر لە کۆنەوە لە فەرهەنگی پزیشـکیدا؛ دەسـتەواژەیەکی زێڕیـن هەیـە؛ ئەویـش: {خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن}. زۆر نەخۆشی و ئاریشـەی تەندروستی هەیە؛ کە: لە سەرەتا نیشـانە و درۆشمی ئەوتۆ دروست نـاکات؛ وە یان نیشـانەی لاوەکی دروسـت دەکات و نیشـانەی ڕاسـتەوخۆی نییـە؛ وە یان ئاریشـە و گرفتە تەندروسـتییە نیشانەی ئاڵۆز و تێکەڵ دروسـت دەکات؛ وە سـەرەتا ڕاسـتەوخۆ ئەگەر تەنیا ئەو نیشـانانە هەبێت مەرج نییە یەکسـەر پزیشـک بیری بۆ بوونی ئەو نەخۆشـییە یان ئەو ئاریشـەیە بچێت. لە هەمان کاتدا؛ زۆر نەخۆشـی و ئاریشە و دەرد هەیە ئەگەر هاتوو زوو دۆزرایەوە و زوو دەست نیشان کرا؛ ئەوا: چارەسـەری بنبڕ و تەواوی هەیە و بە هیچ شـێوەیەک ئەگەری سـیرایەت کێشـان و توووند بوونی نییە و نابێت. تەنانەت نەخۆشی و ئاریشەی تەندروستی وا هەیە؛ کە: ئەگەر هاتوو کەسەکان و هاووڵاتییان سەرەتا ڕۆشنبیری و هۆشیاری تەواوی دروسـتییان دەربارەی ڕێگاکانی بڵاو بوونەوە و شـێوازی بڵاو بوونەوەی نەخۆشـییەکە هەبوو؛ ئەوا: ئەگەری تووشبوون یان ئەگەری بوون بە ناوەندی بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییە لە تاکەکان کەم دەبێتەوە، وە خەڵک بە گشـتی دوور دەبێت لە تووشـبوون و مەترسییەکانی نەخۆشـییەکە و دەرئەنجامەکانی. لێرەدا؛ گرنگی بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و گرنگیدان بە تەندروستی تاک و کۆمەڵگا و دەوروبەر چەندە گرنگە دەردەکەوێت؟ وە چەندە گرنگە؛ کە: گرنگی بە زیاتر خۆ ڕۆشنبیر کردن و زیاتر تێکۆشان بۆ زانینی زیاتـر دەربارەی چۆنیەتی خۆپاراسـتن و چۆنیەتی دوور بوون لە نەخۆشییەکان و هەروەها چۆنیەتی پارێزگاری کردن لە تەندروستی تاک و کۆمەڵگا. وە نەبێت ئەو زانیاری و هۆشیارییە تەنیا بۆ خۆت گرنگ بێت بەڵکو کاردانەوەی لە سـەر باری تەندروسـتی کۆمەڵگا دەبێـت؛ وە هەموو چین و توێژەکان ڕۆڵیـان دەبێت؛ لەوەی: کە زوو نەخۆشییەکان بدۆزرێنەوە بەتایبەت ئەو نەخۆشییانەی درمیین یان ئەو نەخۆشـییانەی کە نیشـانەی ئەوتۆ دروسـت ناکەن یان ئەو نەخۆشـییانەی؛ کە: کاردانەوەی تەواویان لە سـەر بارودۆخی ئەمنی و کۆمەڵایەتی و هێمنی دانیشـتووان و هاووڵاتییان دەبێت. ئەمـەش؛ ئەوە دەگەیەنێت کـە: لە گەیاندنی پەیامی هۆشـیاری دروسـتی تەنیا کەرتی تەندروستی بەرپرس و خاوەن کارەکە نییە؟ بەڵکو هەموو کەرتەکانی ئاسـایش و ناوەخۆ و کۆمەڵایەتی و پلان دانان و تەنانەت ئەنجوومەنی پارێزگاکان و دەسـەڵات دەبێت زیاتر و زۆرتر گرنگی بە زیاتر هۆشـیار کردنـەوەی هاووڵاتییان و زیاتر بڵاو کردنەوەی هۆشـیاری دروسـتی و ڕۆشنبیری گشتی بدەن. وە خەڵک هان بـدەن؛ لەوەی: کە گوێڕایەلی هەموو ڕێنمایی و ڕێکارە یاسـایی و ئامۆژگارییەکانی کەرتی تەندروستی بدەن؛ وە ژیانێکی تەندروسـتتانە بژین هەتا هەم بە خۆیان لە نەخۆشـی و ئاریشـە تەندروسـتییەکان بـە دوور بن؛ وە هەم ڕۆڵـی کارایان هەبێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست؛ کە: ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆییە و هەرکاتەک دەوروبەرمان تەندروست بوو؛ ئەوا: ژیانمان تەندروسـت دەبێت و دوور دەبین لە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشـییەکان و ژیانمان خۆش دەبێت؛ وە ئایندەشمان گەشتر دەبێـت. لەبەر هەموو ئەمانە ئەو چاودێری و بەدوا داچوونە دەبێت هەر لە سـەرەتای تەمەنی کەسـەکەوە دەست پێ بکرێت؛ وە هەتا بـە درێژایی تەمەنی بەردەوامی هەبێـت؛ وە یەکەم کەس لە دایک و باوکەوە دواتر خوشـک و برا و کەس و خزم و ناسـیاو و برادەر دەوریـان هەبێت؛ لەوەی کە: ئاماژە بەوە بدەن؛ کە: ئەو نیشـانە لە سـەر ئەو کەسە هەیە و داوای لی بکەن؛ کە: سەردانی پزیشک بکات و خۆی بگەیەنێتە پزیشـک و ڕێنمایی و چارەسەر تەنیا لای پزیشک وەربگرێت؛ وە تەنیا ڕۆڵی هاووڵاتی ئاگادار کردنەوە بێت لە بوونی نیشانەیەکی نەخوازراو یان نادیار یان نیشانەی نەخۆشی یان نیشانەیەکی گشتی و بەرچاو ڕوونی بێت بۆ برا و خوشکی هاووڵاتی؛ هەتا لە باری تەندروستی خۆی بکۆڵێتەوە.

بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی:

ڕێگای وە دەسـت کەوتنی هۆشیاری دروستی زۆر گرنگە؛ وە دەبێت سـەرچاوەکەی بزانرێت مەرج نییە؛ کـە: هەر زانیارییەکی تەندروسـتی باسی لێوەکرا ڕاسـت بێت یان بە شێوەیەکی زانستی بێـت؟ وە نابێـت؛ هەموو جـۆرە ڕاگەیاندنەکان بە سـەرچاوەی بەدیهێنانی هۆشیاری دروستی دابنرێت بەڵکو تەنیا ئەو ڕاگەیاندنانە یان ئەو سـەرچاوانە کە باوەڕ پێکراون یان سـایت وپێگەی فەرمی



وولاتن زانیاری و هۆشیاری وەربگیرێت و بڵاوەی پێ بکرێت. هەر لەبەر ئەوە هیچ ڕاگەیاندنێکی نووسراو و بینراو و بیستراو و ئەلیکترۆنی ئەگەر سیفاتێکی فەرمی نەبێت یان لە لایەن دەستەیەکی باوەڕ پێکراو بڵاوی پێنەکرێت نابێت بەهەند وەبگیرێت و لە ژیانی ڕۆژانە و لە پارێزگاری کردن لە تەندروستی خۆمان بەکاری بهێنین. وە بەتایبەت لە پێگە ئەلیکترۆنییەکان نابێت هەر زانیارییەکت کەوتە بەرچاو یەکسەر بڕیاری دروستی بوونی ئەو زانیارییە بدەیت یان ئەو پێگە ئەلیکترۆنییە بە سەرچاوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بزانیت. ئەو پێگە ئەلیکترۆنی و ڕاگایەندنەکان هەمووی تەنیا بۆ خوێندنەوەیە و پیادە کردنی زانیاری و گرنگیدان بە باری تەندروستی ئەوە کاری پزیشکە؛ وە هەر بەتەنیا ئەو پزیشکە بکە بە سەرچاوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری تەندروستی و هەر چیت خوێندەوە و یان بەر دەستت کەوت؛ ئەوا: یەکسەر پیادەی مەکە؟ بەڵکو دەگەڵ ئەو پزیشکە تاوتووی بکە؛ وە هەر زانیارییەکت هەیە ئەوە تەنیا بۆ چاو ڕۆشنییە بەڵام تەندروستیت ئەوە پەیوەندی بە پزیشک هەیە؛ وە کاری ئەوە و دەگەڵ ئەو باس لەو زانیارییە بکە؛ کە: لە ڕاگەیاندنی بیستراو و بینراو و نووسراو و ئەلیکترۆنی وەدەستت کەوتووە یان خوێندووتەوە. تەندروستی جوودایە دەگەڵ ڕۆشنبیری و هۆشیاری دروستی و پیادە کردنی هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان؟ هەمووی ئەو زانیارییانە کە وە دەستت دێت؛ بۆ ئەوەیە کە: زیاتر گرنگی بە تەندروستی تاک بدەیت؛ وە تاکەکە خۆی بپارێزێت لە نەخۆشییەکان و تووشبوون بە نەخۆشی و بوون بە سەرچاوەی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی. دەنا لە ڕووی تەندروستییەوە؛ ئەوا: بە هیچ شێوەیەک ڕاگەیاندن دەوری نییە لە پێدانی چارەسەر؛ وە یان جێگای ڕێوشوێنی فەرمی چارەسەر و خۆپاراستن لە نەخۆشی و ڕێکارەکان ناگرێتەوە. بەمە ئەوە دەردەکەوێت؛ کە: ئەگەر ڕێنمایی تایبەتت دەربارەی هەر نەخۆشی و ئاریشەیەک لە ڕاگەیاندن وە بەر چاو کەوت؛ وە دەگەڵ ڕێنمایی و ڕێکارە فەرمییەکان یەکی نەدەگرتەوە؛ ئەوا: ئەوەی لە ڕاگەیاندن دەستت کەوتووە وەلا بنێ؛ وە تەنیا ئەو زانیارییانە بەر جەستە بکە کە لە لایەن دەزگا فەرمییەکان بڵاو دەکرێتەوە و پیادە دەکرێت. واتا: خوێندنەوە و خۆڕۆشنبیر کردن و زانیاری بۆ چارەسەری نییە؛ وە سەرچاوەکەی زانیارییەکەش گرنگە و دەبێت جێگای متمانە و باوەڕ پێکراو بێت و تایبەتمەندی لەو بوارەدا بێت.

هۆشیاری دروستی و ڕاگەیاندن:

لە کوردستان ڕاگەیاندنی فەرمی حکومی نییە؟ وە هیچ تەلەفزیۆن و ڕادیۆ و ڕۆژنامە و گۆڤارێکی فەرمی زمان حاڵی حکومەت و کەرتی تەندروستی نییە؟ وە تەنانەت زۆربەی گۆڤار و ڕۆژنامە و ڕاگەیاندنەکانی بیستراو و بینراو و نووسراو لە لایەن کەسی پسپۆڕ و تایبەتمەند بە بوارە پزیشکی و تەندروستییەکان بەڕێوە ناچێت؟ ئەمەش بە هۆی نەبوونی ڕاگەیاندنی فەرمی تەندروستی حکومەت؟ وە تەنانەت دوور بوون و گرنگی نەدان بە لایەنی هۆشیاری دروستی و بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لە لایەن تاک و کۆمەڵگا و دەسەڵات؟ وە هەموو ئەو کەسانەی لەو بوارەدا کار دەکەن نەبوونی و کەمی و کەمتەرخەمی لە لایەنەوە هەست پێدەکەن و دەزانن. نەبوونی و کەمی و کارنەکردنی کەسی پسپۆڕ لەو بوارەدا دەبێتە هۆی بڵاو بوونەوە و بوونی زۆر بیرۆکە و زانستی نادروست لە ناو خەڵک و کۆمەڵگا دەربارەی نەخۆشی و ڕێگاکانی خۆپاراستن و چارەسەر کرن و هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری تاکەکان؛ وە زۆر جاریش ئەو بیرۆکەیە یان ئەو دەستەواژەیە هەڵەیە و نادروستە بەڵام بە هۆی ئەو نەبوونی و کەمتەرخەمییەی لەو بوارەدا زیاتر بڵاوەی پێکراوە. هەر لەبەر ئەمە گرنگیدان بە زیاتر بوونی ڕاگەیاندن لە بواری تەندروستی و زیاد بوونی دەستی کاری ڕۆژنامەوانی و ڕۆژنامەگەری تەندروستی و زیاد بوونی بڵاو کراوە و گۆڤار و ڕۆژانامەی تایبەت بەو بوارە هۆکارە بۆ دروست بوونی دەوروبەری تەندروست و تەندروست بوونمان، وە گرنگیدان بە بواری ڕاگەیاندنی تەندروستی بە ئەرکێکی مرۆیی و نەتەوەیی و نیشتیمانی و ئایینی بزانین، وە کوردان هەموو دەم بۆ بەدیهێنانی ئەو ئەرکانە گیان لە سەر دەست بوونە.



هەواڵی پزیشکی:

ئەو منداڵانەی لە سەرەتای تەمەنیان بڕی زۆر لە دووکەڵی جگەرە هەڵدەکێشن؛ مەترسی تووشبوونیان بە قەڵەوی لە ئایندە زۆرتر دەبێت

ئـەوە دەرئەنجامی یەکێک لـەو لێکۆڵینەوانە بوو؛ کە: لە کەنەدا لە سـەر خانەوادەکان کرا؛ کە: بینـرا: ئەو منداڵانەی کە تووشـی دووکەڵی جگەرە هاتن لە ئایندە تووشـی قەڵەوی بوون. ئەو زانایانە لە زانکۆی مۆنتریال لە کەنەدا، ئەوەیان بینی کە: ئەو منداڵـە مەلۆتکانەی کە دووچاری دووکەڵـی جگەرە بوون یان لە ماڵەوە جگەرەکێشیان هەبوو؛ وە دووکەڵی جگەرەیان بۆ چوو بوو. لە تەمەنی دە سـاڵی ئەگەری ئەوەیان هەبوو؛ کە: کێشی لەشیان زیـاد بێت و قەڵەو بن. هەرچەندە سـەرۆکی تیمـی لێکۆڵینەوە: {پرۆفیسـۆر لیندا باجانی} ئەوەی ئاشـکرا کرد؛ کە: هەتا ئێستا هەموو کاردانەوە خراپەکانی جگەرەکێشـان لە لایەن دایک و باوک و ئەندامانی خانەوادەی منداڵەکە بە تەواوی هەموویان نەزانراون لە سـەر باری تەندروستی منداڵ. هەرچەند ئەو لێکۆڵینەوەیە؛ ئەوەی نیشـاندا کە: ئەو منداڵانەی کە تووشی دووکەڵی جگەرە بوون لە کاتـی مەلۆتکەیی ناو قەدییان زیاتـرە و گەورەترە و قەڵەوترن لە چاو هاوکوفـی خۆیان لە تەمەنی لە هەمان تەمەنی دە سـاڵیدا. بارستەی لەش و قەڵەوی بەهۆی پێوەری بارستەی لەش {BMI} دەپیورێت. وە بینرا؛ کە: ئەو منداڵانەی لە ماڵەوەیان جگەرەکێشان هەیە؛ ئەوا: بارسـتەی لەشـیان بـە {٤٨ ,٠ - ٨١ ,٠} زیاترە لە منداڵێکی هاوشـێوەی خۆی. وە هەروەها پرۆفیسۆر باجانی باسی لەوە کرد؛ کە: ڕێژەی {٤٠٪ }ی منداڵان دووچاری جگەرەکێشانی بە تۆبزی دەبن {التدخين القسري} لە ماڵەوەیان یان لەو دەورویەرەی کە تیایـدا دەژین، وە ئـەو لێکۆڵینەوەش یەکـەم لێکۆڵینەوەی پزیشکییە؛ کە: ڕۆشنایی بخاتە سەر کاردانەوەی جگەرە کێشان لە کێشی لەشی منداڵان. لەو لێکۆڵینەوەیە؛ کە: لە ناوچەی کیبیک لە کەنەدا سازدرا بوو؛ ئەو پزیشکانە {٢٠٥٥} خێزانیان لەو لێکۆڵینەوە بـەژدار کرد بوو. هەرچەند دەرئەنجامەکـە هەندە زۆر نەبوو بەڵام دەرئەنجامە درێژخایەنەکانی و ئایندەیی مەترسی دەکرێت زۆر بێت. بەتایبەت؛ کە: ئەو منداڵە مەلۆتکەیە تووشـی جگەرەکێشـانی بە تۆبزی {التدخين السـلبی} دەبێت لە قۆناغێکی ناسـک و گرنگی تەمەنـی؛ کـە: قۆناغێکـی گرنگـی گەشـەیە {Adiposity rebound period}؛ کـە: کاردانەوەی مەترسـیداری دەبێت هەروەک پرۆفیسـۆر باجانی باسـی لێـوە دەکات. وە زانراوە؛ کە: بەرکەوتنی ڕاسـتەوخۆی منداڵـی مەلۆتکە بـەر دووکەڵی جگەرە کاردانەوەی سـەلبی لە سەر هاوسەنگی و دروستبوون و پێگەیشتنی دەمارەکان و فرمانیان. وە کاردانەوەی لەسـەر کۆئەندامی بەرگری و دڵ و موولوولـە خوێنبەرەکان دەبێت؛ وە هەروەها زەرەر و زیانی بۆ کۆئەندامەکانیتری لـەش دەبێت. وە هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە ئاماژەی بەوەدا؛ کە: سـاواکان پێویستیان بە هەوای پاک و خاوێن دەبێت بە دوو بۆ سێ هێند زیاتر لە گەوران؛ ئەمەش چونکە زیندە فرمانەکانی ناو لەش هێشـتا تەواو پێنەگەیشـتووە و تـەواو نەکەوتۆتە کار و هەروەها زیاتر هەسـتەوەرە بە کاردانەوە خراپەکان و سەلبییەکانی دەوروبەر.

لە بەریتانیا داوای زیاد کردنی باج لە سەر خواردنەوەکانی تەژی بە شەکر دەکرێت

کۆمەڵەی پزیشـکانی بەریتانـی {BMA} داوای لە حکومەتی بەریتانی کرد؛ کە: باج بە لایەنی کەم بە ڕێژەی { ٢٠٪} بخاتە سەر خواردنەوە گازییەکان کە پڕن لە ماددەی شەکر. ئەمەش بۆ پێشگیری کـرد لە دەردی قەڵەوی؛ کە: لەو کۆمەڵگایە بەشـێوەیەکی بەرچاو بـڵاوە. وە بەگوێـرەی ئامارەکان بێت و بە گوێـرەی ڕاگەیاندنەکان سـاڵانە لە وولاتی بەریتانیـا حەفتا هەزار حالەتـی مردن بە هۆی بەکارهێنان و خواردنی خۆراکی ناتەندروست بەتایبەت ئەو خۆراک و خواردنانەی؛ کە: ڕێژەی بەرچاویان لە شـەکر تێدایە ڕوو دەدەن. وە هـەر ڕاپۆرتی ئەو کۆمەڵەیە ئامـاژەی بەوە کردووە؛ کە: دەتوانرێت داهاتی ئەو باجەی کە دێتە دەسـت حکومەت بۆ مەبەستی هاندانی زیـاد بوونی میوە و سـەوزەی نوی بەکار بێت. لە دروسـت کردنی بوتڵێکی خواردنـەوە گازییەکان؛ کە: {٣٣٠ مل}ە؛ ئەوا: نۆ مڵاک و کەوچکی شـەکر تێدایە. هەر بۆ نموونەش؛ ئەو ڕاپۆرتەی کۆمەڵەی پزیشـکانی بەریتانیا وولاتی مەکسـیکی بە نموونە هێناوەتەوە؛ کە: دوای فـەرز کردنی باج لە سـەر خواردنەوە گازییـەکان بڕی بەکار هێنانیان کەم بووەوە. هەر لەو ڕاپۆرتەدا ئاماژە بەوە کراوە؛ کە: ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە نێوان یەک سـاڵ و نیو هەتا سـێ ساڵە لە بەریتانیا ڕۆژانە بڕی {١ ,٣٦ گرام} لە شـەکر زیاتر لە پێویستی لەشـیان بەکار دەبەن؛ وە لەوانەی کە تەمەنیان لە نێوان {٤ — ١٠} سـاڵە ڕێژەکە زیاترە و بـڕی زیاتر لە {٨ ,٦٠ گرام} لە شـەکر لە پێویسـتی لەشـیان زیاتر بەکار دەبەن. وە ئەوانەی؛ کە: تەمەنیان لـە نێوان {١١ — ١٨} سـاڵیدایە ڕێژەکە بـەرز دەبێتەوە و دەبێتە {٢ ,٧٤ گرام} لە شـەکر لە پێویستی ڕۆژانەیان زیاتـر بەکار دەهێنن. وە ئەوانـەی؛ کە: لە نێوانە تەمەنی {١٩ — ٦٤} سـاڵیدایە بە ڕێژەیی بـڕی {٨ ,٥٨ گرام} لە شـەکر لە پێویسـتییان زیاتر؛ وە ئەوانەی تەمەنیان لە {٦٥} ساڵی زیاترە بڕی {٦ ,٥١ گرام} شەکر لە پێویستی ڕۆژانەیان زیاتر بەکار دەبەن. ئەو زیاد بەکارهێنانەش؛ کە: بە درێژایی ژیانی ئەو کەسـانە ڕوو دەدات، وە کاردانەوەی خراپی هەیە لە سـەر ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشـی شەکرە و قەڵەو بوون. بەگوێرەی ئامارەکان بێت لە وولاتی بەریتانیادا؛ ئەوا: هەر دوای {١٥} ساڵی دیکە؛ ئەوا: {٣٠٪ } دانیشتووانی ئەو وولاتە قەڵەون و کێشی لەشیان زیادە.





ئەمەش لەبەر ئەوەی زۆر لە هاوولاتیانی ئەم وولاتە مەترسی زیاد بەکار بردنی شەکرەی زیادە لە ڕۆژانە نازانن؛ وە پیادەی دەکەن. وە بەگوێرەی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی شەکر بێت لە وولاتی بەریتانیا؛ ئەوا: نابێت بڕی شەکرەی بەکار هاتوو لە خواردن و خواردنەوە لە {١٠٪}ی ئەو ووزەیەی کە بۆ لەش دێت لە شەکرەوە بێت؛ کە: زۆربەی ئەو ڕێنماییە هەر پیادە ناکرێت و پێشێل دەکرێت. وە هەر ئەو ڕاپۆرتە ئاماژە بەوە دەدات؛ کە: ڕێژەی بەکار هاتوو لە شەکر بۆ دەرپەڕاندنی ووزە کەم بکرێتەوە بۆ تەنیا {٥٪}.

یاسایەک بۆ نەهێشتنی فرۆشتنی جگەرە بەو کەسانەی کە تەمەنیان لە {٢٥} ساڵ کەمترە

جگەرە کێشان زەرەر و زیانی زۆری بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، هەر بۆیە: زۆربەی وولاتان دەیانەوێت کە بڕی بەکارهێنانی جگەرە لە لایەن هاوولاتیانی کەم بکەنەوە. لە دوورگەی تاسمانیای ئوستڕالیا تەمای دەرکردنی یاسایەکی نوێیان هەیە؛ کە: تیایدا ئەوانەی کە تەمەنیان بیست و پێنج ساڵ کەمترە قەدەغە دەکرێت جگەرەیان پێ بفرۆشرێت. وە بۆ ئەمە دەسەڵاتدارانی ئەو دوورگەیە پرسی زۆری بە پزیشکان و بەرپرسانی تەندروستی دوورەگەکە کرد؛ وە هەندێکیان دەگەل دەرکردنی ئەو یاسایە دابوون بەڵام هەندێکیان ئەوەیان ڕوون کردنەوە؛ کە: ئەو یاسایە نابێتە هۆی ئەوەی کە ئەوانەی تەمەنیان لە ژێر ئەو تەمەنەیە دوور بن لە جگەرە کێشان بەڵکو باشترین هەنگاو بە زیاد کردنی هۆشیاری دروستی و زیاتر کردنی هەڵمەتەکان بە ناساندنی زەرەر و زیانەکانی جگەرەکێشان دەبێت. بەمەش دوورگەی تاسمانیا وەپێش زۆر لە ویلایەتەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کەوتەوە لە قەدەغە کردنی، وە تەنانەت بە هۆی ئەوەی لەوێ لە زۆربەی ویلایەتەکان لە خوار تەمەنی بیست و یەک ساڵیدا قەدەغەیان کرد بوو بەڵام ئەوە یەکەم جارە کە لە تەمەنی {٢٥} ساڵ قەدەغە بکرێت. وە وەزیری تەندروستی ئەو دوورگەیە، ئەوەی ڕوون کردەوە کە: {هەموو لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخات کە: هەموو ئەوانەی کە جگەرە دەکێشن؛ پێش تەمەنی بیست و پێنج ساڵی جگەرەیان کێشاوە. وە بە هۆی ئەم یاسایەوە سوودی تەندروستی یەکجار زۆری دەبێت بۆ کۆمەڵگا؛ وە لەهەمان کاتدا سوودیتر بە زیاد بوونی ژمارەی ئەوانەی کە واز لە جگەرە دەهێنن}. وولاتی ئوستڕالیا یەکێکە لەو وولاتانەی؛ کە: کەمترین ڕێژەی جگەرەکێشانی تێدایە. ئەمەش لە ڕێگای دانانی چەند یاسایەکی؛ وەکو: باجی زۆر، قەدەغە کردنی جگەرە لە شوێنە گشتییەکان، وە هەروەها لە سەر پاکەتی جگەرە بەشێوەی ناشیرین نیشان بدرێت و هۆشداری بنووسرێت. وە ئەوەی شایانی باسە؛ کە: زۆر لە بازرگانان و ئەوانەی کە گرنگی بە مافی کەسی و ڕێکخراوەکانی مەدەنی هەتا ڕادەیەک دژی ئەو بڕیارە وەستانەوە بەڵام لەگەل ئەوەش بڕیار وایە؛ کە: لە ساڵی {٢٠١٨ز}ەوە بخرێتە کار.



گوڕوێی
Scabies

د. سیف الدین محی الدین
بەرپرسی نەخۆشیە گوازراوەکان
بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر



نەخۆشی گوڕوێی:

نەخۆشییەکی درمییە تووشی پێست دەبێت، کە: خوورشتێکی زۆری لەگەڵدایـە هۆکارەکەی مشـەخۆرێکە و پێـی دەگووترێت: {{sarcoptes scabiei کـە زۆر بچووکـە و لـە پۆلـی جومگەدارەکانە تەنیا بە مایکرۆسـکۆپ دەبینرێت. مشەخۆرەکە لە لۆچی نێوان پەنجەکانی دەسـت و مەچەک و بەشـی پێشـەوەی جومگە و ئانیشـک وپشـتەوەی ئەژنۆ و بن هەنگڵ و بن مەمک و پێیەکان ژیان دەگوزەرێنێ .

ئەم نەخۆشییە لە شوێنە قەرەباڵغەکان، وەکو: زیندان و ئوتێل و قوتابخانە و خەڵوەتگەی پیری و خانەی بێسەرپەرشتان و ماڵان بڵاو دەبێتەوە و بە شێوەی تاک تاک و هەندێک جاریش بە شێوەی پەتـا دەردەکەوێت , لەو ناوچانەی کەش و هەوای تێدا مام ناوەندە لە وەرزی زستاناندا دەردەکەوێت.

گواستنەوەی نەخۆشیەکە:

ئەم نەخۆشیە زۆر درمییە هەتاکو کەسەکە خاوێنیش بێت هەر لەوانەیە نەخۆشیەکە لە کەسـێکی دیکەی تووشهاتوەوە بگرێتەوە. زۆربـەی حاڵەتەکانی گوڕوێی بە هۆی بەرکەوتنی ڕاسـتەوخۆوە لە گەڵ کەسـێکی تووشـهاتوو دەگوازرێنەوە؟ هەندێک جار بە ڕێگای سێکسـی دەگوازرێتەوە. بەکارهێنانی پێخەفی، وەکو: دۆشەک و لێفە و پەتانی بالیفی نەخۆش. بەکارهێنانی جلک و بەرگی یەکدی و بەکارهێنانی خاولی کەسێک ئەگەر نەخۆشییەکەی هەبێت. هەڵگری مشەخۆرەکە مرۆڤە هەندێک جاریش لەوانەیە ئاژەڵی ماڵی بێت.

نیشانەکانی :

دیارترین نیشانەی ئەم نەخۆشیە، بریتی یە لە: خوورشت و وا باوە زۆر تووند دەبێت و لە شەودا کە کاردانەوەیەکی سرووشتیە بۆ بوونی ئەم مشەخۆرە یان پاشەڕۆکەی یان هێلکەکەی لە ژێر پێست.

ڕێنمایی بۆ خۆپاراستن:

- چارەسەری گونجاو لە لایەن پزیشکی پێستەوە دەکرێت.
- هـەر منداڵێک تووش بێت پێویسـتە هەمـوو ئەندامانی دیکەی خێزانەکەش چارەسەر بکرێن.
- دەبێت هەوا گۆڕکێی پێویسـت لە نێـو زیندان و ماڵ و قوتابخانـە و خەڵوەتگەی پیری و منداڵانی بێسەرپەرشـت هەبێت ئەوەش بە کردنەوەی پەنجەرەکان ناوەناوە هەر کاتێک کەش وهەوا لەبار بـوو. هەروەها دەبێت هەفتەی ڕۆژێک ئـەو جێگایانە خاوێن بکرێنـەوە نوێن و پێخەف کەلوپەلی ماڵـی ▢ یان مێز و تەختی دانیشـتنی (رحلەکان)ی پۆلـەکان ببردرێنـە دەرەوەی پۆلەکان دابنرێن تاکو تیشکی هەتاو و بایان پێ بکەوێ چونکە ئەم میکرۆبانە بە تیشکی هەتاو و با لە ناو دەچن.
- پێش خۆشووشـتن دەبێت نەخۆش پێشتر دەستە جلکی خاوێنی بـۆ ئامادە بکرێت، ئەویش: بە شووشـتنی بە ئاوی کوڵاو پاشـان هەڵخستنی لەبەر هەتاو تاوەکو بە جوانی هیشک دەبێتەوە. جلکە پیسەکانی کە لە بەری دابوو دەبێت بە هەمان شێوەی باسمان کردن بشۆردێن.
- خاوێـن کردنـەوەی جلک و بەرگ و چەرچـەف و بەرگە دۆشـەگ و بەرگە بالیف ئەویش بە شوشـتنی بـە ئاوی کوڵاو و ووشـکردنەوەی بە ئوتوو یان خسـتنە بەر هەتاو بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێک تاکو میکرۆبەکان بمرن پێش بەکارهێنانی.
- دەبێت هـەر ئەندامێکی خێزان لە ماڵەوە نوێن و پێخەفی تایبەتی خۆی هەبێت و بە جوودا بنوێنرێت.
- تـا بتوانیـن پەنجـەرەی ژووری ماڵەکان بـە کراوەیی بهێڵینەوە.
- ڕۆژانە خۆشووشتن بە ئاو و سابوون.

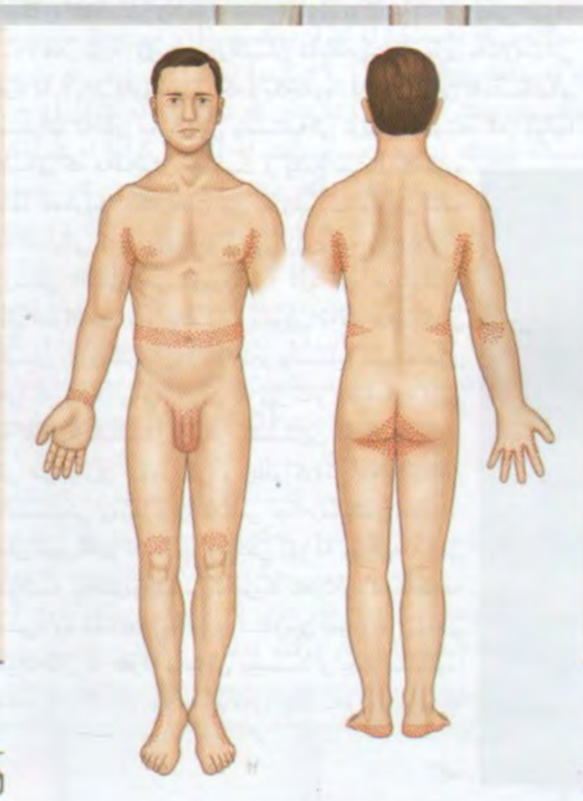


Figure 6 tes of Scabies and circle of Hebr

هەوکردنی مەمک

Mastitis



ههوکردنی شانەکانی مەمک {Mas-titis}؛ بریتی یە لە هەوکردنی شانەکانی مەمک، لەو ژنانەی کە شیردەدەن بە کۆرپەکانیان یان هەندە نییە کۆرپەکەیان لە شیر و مەمک کردۆتەوە. ئەم هەوکردنە بەهۆی بەکتریایەکەوە تووشی ژنەکە دەبێت؛ وە زۆربەی جاریش بە هۆی {Staphyllo coccus aureus} دەبێت؛ کە: لە ڕێگای دەمی کۆرپەی شیرەخۆرەوە یان لە پێستی دەوروبەری مەمکەوە لە ڕێگای دروست بوونی قلیش لە گۆی مەمک دەچێتە ناو مەمکەوە. زۆر ژن تووشی هەوکردنی شانەکانی مەک دێن بەتایبەت ئەوانەی؛ کە: پێشتر شیریان دەمەمکی گەڕایتەوە یان گۆی مەمکیان شەقار بووە یان کۆرپەکەیان بە زەحمەت مەمکی گرتووە یان جەم بێریان کردووە بەهەر هۆکارێک بوو بێت لە کاتی خۆی شیریان نەداوە بە کۆرپەکەیان یان ئەو ژنانەی کە مەمکدانی وایان بەکار بردووە؛ کە: پلاستیکی تێدا بووە یان لەوە پێشتر تووشی هەوکردن بووە یان یەکەم منداڵ و کۆرپەکەیان نۆبەرەیە یان بە ئامێر مەمکی بەتاڵ کردووە یان منداڵەکەی لچ و لێوی کەرتە؛ ئەو هەموو هۆکارە ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی مەمک زیاد دەکات.

+ نیشانەکان:

ئەو ژنەی؛ کە: مەمکی تووشـــی هەوکردن بووە، مەمکی ئەســـتوور و گـــەورە دەبێت؛ وە ســـۆر دەبێتەوە و ئازاری دەبێـــت. وە هەندێک جـــار ژنەکە تای بەرز دەبێت؛ وە جاریش هەیە؛ کـــە: ژنەکە لەگەل تا لـــەرزی دەبێت یان ددانی شەقەشـــەق دەکات و تـــەزی پێداهاتنی دەبێت یان هـــەروەک هەڵامەت گیان ئێشـــانی دەبێت. ئینجا؛ ئەگەر هەوکردنی مەمک چارەسەر نەکرا؛ ئەوا: هەوکردنەکە سیرایەت دەکێشێت و دەبێتە کێـــم و خیزاو لە بن پێســـت دیـــار دەکەوێت. جـــاری واهەیـــە؛ کە: ئەگـــەر هەوکردنی مەمک تەواو چارەســـەر نەکرا؛ ئەوا: لیمفە گرێیەکانی دەوروپشـــتی مەمک و لیمفە گرێیەکانی ژێر باڵ ئەســـتوور و گەورە دەبن. وە لێرەش؛ کە: ئەمە ڕوویـــدا؛ بیرمان بۆ بوونی نەخۆشـــتر دەبات و تووشی ڕاڕاییمان دەکات. بۆ نموونە: بیرمان بۆ بوونی نەخۆشی شـــێرپەنجە دەبات. وە لەوەوە تێکەڵاو بوون و پشـــێوییە کاردانەوەی لە سەر نەخۆشـــەکە دەبێـــت؛ وە هەروەها پرۆســـەی چارەســـەر کردنەکەش گۆڕانـــکاری و تێکەڵاوی دەکەویتێ. لەگەل هەموو ئەمانەش؛ ئەگەر ژنەک هەوکردنـــی مەمکی هەبـــوو، وە لەگەلیدا لە ژێر باڵی لیمفە گرێیەکانی ئەستوور بوو؛ ئەوا: ئەگەر دوای چارەســـەر کردنی نەخۆشـــی هەوکردنی مەمک گرێیەکە مایـــەوە و لا نەچوو؛ ئەوا: هەر دەبێت هەڵسەنگاندنی تەواو بۆ گرێیەکە بکرێت نەوەک شێرپەنجە بێت.

+ چارەسەر:

یەک/ بەبێ دەرمان:

ا. ئەو لا مەمکـــەی؛ کە: ئازاری هەیە، ئـــەوا: بـــە ژنەکـــە دەگووترێت؛ کـــە: با گەرم دایبپۆشـــێت یان حەمام و گەرماوی گەرم بکات یان خاولی گەرم بکات و لە ســـەری دابنێت بۆ لابردن و نەهێشتنی ژان و ئازارەکە.

ب. هەرچەند لە کۆندا ژنەکە ئامۆژگاری دەکـــرا؛ کە: لەو لایەی تووشـــی هەوکردن بووە شـــیر نەدات؟ بەڵام لە هەنووکەدا دەرکەوتووە؛ کە: ئەمە تەواو نازانســـتییە؟ هەر بۆیە: ژنەکە ئامـــۆژگاری دەکرێـــت؛ کە: لە لایەی تووشـــی هەوکردن هەروەک لایەکەیتری شیری خۆی بدات بـــە کۆرپەکەی و هەرچەند لە ســـەرەتا ئازاری زۆری هەیـــە؛ وە ژان دەکات بەڵام دواتر ئەو ژان و ئازارەی نامێنێت.

دوو/ دەرمان:

ا. چارەسەری بنبڕی بە پێدانی دەرمانی دژە زیندەگـــی {AB} دەبێت بۆ نەهێشـــتن و چارەسەر کردنی هەوکردنەکە.

ب. پێدانـــی دەرمانـــی ژان لابەر؛ ئەگەر ژنەکە ژان و ئـــازاری زۆر بوو؛ ئەوا: بۆ لابردنی ژان و ئازارەکـــە و تا دەرمانی ئازارشـــکێن و تا لابەری دەدرێتێ.

سێ/ نەشتەرگەری:

ئەگەر نەخۆشـــییەکە سیرایەتی کێشا بوو، وە هەوکردنەکـــە ببـــووە کیم و خیـــزاو؛ ئەوا: بـــە نەشـــتەرگەری خاوێن دەکرێتـــەوە و کێم و خیزاوەکە لا دەبردرێت.

+ ئامارەکان:

ژمارەی ئەو ژنانەی دوای دوو گیانی و بوونی کۆرپە و پێدانی شـــیری خۆیان بە کۆرپەکانیان لە شـــەش مانگـــی دوای بوونـــی منداڵەکانیان هێشـــتا بە تەواوی و بـــەووردی نازانرێت؛ کە: ژمارەیان چەندە؟ ئەمەش چونکە ئاماری وورد و تەواوی حاڵەتەکان نییە؟ وە زۆربەی دیراســـە و لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە؛ کە: ڕێژەیەکی باش لە ژنان دوای بوونی منداڵ تووشـــی دێن، وە تەنانەت لە دیراســـەک لـــە وولاتی بەریتانیا دەرکەروت؛ کە: بـــە ڕێژەی {20%}ی ژنان؛ کە: شـــیر دەدەن بـــە کۆرپەکانیـــان ئەگەری تووشـــبوونیان بـــە هەوکردنی مەمـــک دەبێت. ئەمەش هەمـــووی بۆ ئـــەوە دەگەڕێتەوە؛ کە: ئەو ژنانە بە شـــێوەیەکی دروست فێری پێدانی شیردانی سروشتی نەکراوە؛ وە لە شەش مانگی دوای بوونی منداڵ گرنگی بە باری تەندروســـتی گشـــتی خۆیان نەداوە. هەر لە وولاتی بەریتانیا نەخۆشی هەوکردنی مەمک؛ بە یەکێک لە ئاریشە باوەکان دادەنرێت؛ کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک ســـەردانی مەڵبەندەکانی تەندروستییان کردووە بە هۆی ئەو نەخۆشـــییەوە؟ هەر بۆیە: لە سەر هەموو پزیشـــکان پێویست دەکات؛ کە: زانیاری تەواویان لە ســـەر ئەو نەخۆشییە هەبێت لەگەل چۆنیەتـــی دیـــاری کردن و تەشـــخیس کردنی؛ وە هەروەها لەگەل باشـــترین ڕێگای چارەســـەر کردنی. هەرچی لـــە وولاتێکی؛ وەکو: وویلایەتە



یەکگرتووەکانی ئەمریکایە؛ ئەوا: {10%}ی ژنان تووشی هەوکردنی مەمک دەبن؟ وە لە کوردستان ئاماری وورد نییە؛ کە: بزانرێت رێژەی چەند لە ژنان تووشی نەخۆشی هەوکردنی مەمک دەبن بەڵام ژمارەیەکی بەرچاو هەیە؟ ئەمەش چونکە نەخۆشی هەوکردنی شانەکانی مەمک هەموو دەم دیاری کردن و تەشخیسی کلینیکییە؛ وە زۆر کەم پێویست بە پشکنینی؛ وەکو: زەرع دەبێت مەگەر هەوکردنەکە زۆر توند بێت یان ناوازە بێت یان لە خەستەخانە روویدا بێت؛ دەنا هەموو دەم تەشخیس و دیاری کردن بە هۆ و رێگای سەریری و بە نیشانەکان دەبێت.

خۆپاراستن:

ا. ئەوانەی کە شارەزان لە بواری شیردانی سروشتی مەزەندە بۆ ئەوە دەبەن؛ کە: هەوکردنی مەمک بە هۆی مانەوەی شیر لە مەمک دەبێت {plugged milk}، ئەمەش کە منداڵەکە شیرەکە ناخوات یان شیرەکە دەگەڕێتەوە بەتایبەت هەندێک لە دایکان بە گومانی ئەوەی؛ کە: کۆرپەکەیان تێر ناخوات یان شیری خۆی {دایکەکە} کیفایەت نییە؟ بۆیە دەگەل شیری خۆی شیری قوتووش دەدات بە منداڵەکەی؛ وە شیر لە مەمکی دایکەکە دەگەڕێتەوە، کە: ئەمانە هەمووی دەستەواژەی هەڵەن و نادروستن؛ کە: لە ناو میللەت بە شێوەیەکی بەرچاو دەبینرێت و دەبیسترێت. هەر ژنەک شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی؛ ئەوا: کیفایەتی کۆرپەکەی شیری دێتێ و شیری دایک وەکو ئاوی زمزم وایە و هەرچەند کۆرپە قومی لێ بدات بڕەکەی زیاد دەکات. ئەگەر هەر ژنێک هەستی کردووە؛ کە: شیرەکەی گەڕاوەتەوە {Plugged Duct}؛ ئەوا: باشترین چارەسەر بە ئەسپایی بەتاڵ کردنی مەمک دەبێت، بە زیاتر کردنی ژمارەی شیردانەکان بە کۆرپەکەی؛ وە ماوەی زۆرتر شیر بدات، وە هەروەها خۆ هەڵگێڕ و وەرگێڕ کردن و خۆ خستنە سەر ئەم لا و ئەو لا؛ ئەمەش بۆ ئەوەی فشار بخرێتە سەر جۆگەکانی شیر لە ناو مەمک و شیرەکە لە گۆی مەمک بێتە دەرەوە.

ب. جلوبەرگ: دوور کەوتنەوە لە لەبەر کردن و پۆشینی جلی توند و تەسک؛ هەتا فشار لە سەر گۆی مەمک کەم ببێتەوە.

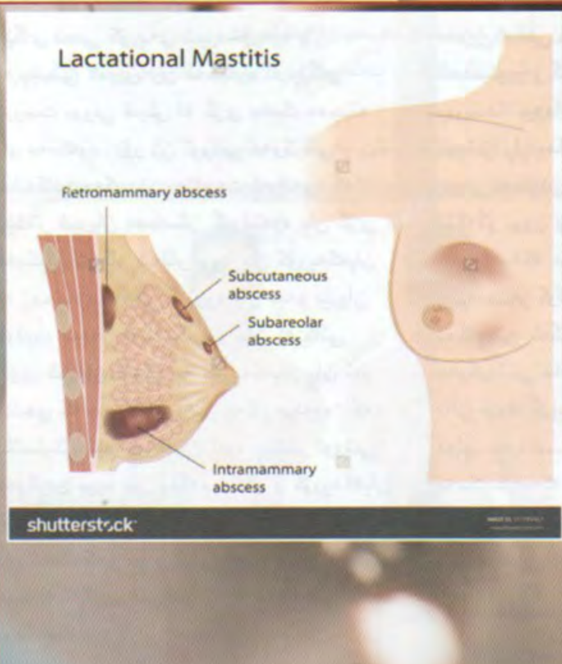
ت. شۆردن و خاوێن کردنەوەی گۆی مەمک دوای هەر شیردانێک بە کۆرپە ساواکەت؛ هەروەها گرنگیدان بە پاک و خاوێنی گشتی و دایکەکە دەبێت زۆر گرنگی بە خاوێنی لەش و جەستەی بدات. وە هەر ژنەک شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی، دەبێت هەر چ نەبێت لە حەفتەی دوو جار گۆی مەمکی بە ئاو و سابوون جوان بشوات و ماوەی پێنج خولەک بیداتە بەر تیشکی خۆر.

پ. حەوانەوەی زۆر و تەواو.

ج. دوور کەوتنەوە لەوەی؛ کە: منداڵ لە هیکەوە لە شیر بکرێتەوە، وە یان لە ناکاو شیری خۆت لە منداڵەکەت بگریتەوە و شیر نەدەیت بە کۆرپەکەت. ئەوە ئەگەری گەڕانەوەی شیر لە مەمکی دایکەکە زیاد دەکات؛ وە دواتر ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی شانەکانی مەمک زیاد دەکات.

+ سەرچاوە:

THE HARVARD GUIDE TO WOMENS HEALTH, 1996.



خۆراکی سروشتی

پزیشکی هەناو و شەکرە و دڵ

د.هەڵگورد فتح الله احمد - پسپۆری پێشکەوتوو- دکتۆراه



ئەو خۆراکانەن کە لە باری ئاسایی خۆی بەکاربهێنرێت بێ ئەوەی هیچ دەستکارییەکی بکرێت ، لە تاقیگە و کارگە گۆڕانکاری بەسەردا نەهێنرا بێت ، ماددەی پارێزەری بۆ زیاد نەکرا بێت. تاوەکو بکرێت نەکوڵا بێت و بە ئاگر نەسووتا بێت. ئەمە باشترین خۆراکە کە خۆی لە بەرهەمی کشتوکاڵ وشیر دەبینێتەوە ، گرینگترین شتێکە کە مرۆڤ لە پێناوی بەردەوامی دان بە ژیانێکی تەندروست بۆ گشت ئەندامەکانی لەشی پێویستییەتی ، هەموو بەشێکی لەش بە موو , پێست ، نینۆک ، خوێن ، ئێسک ئەو خانانەی زۆر گەشە دەکەن ، بەردەوام لە دابەشبوون و مردن و نوێبوونەوەدان ، بۆیە: بەدخۆراکی و کەمبوونەوەی هەر مادەیەکی ئەندامی و نائەندامی گرنگ بۆ لەش ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر ئەم شانانە دروست دەکات.

خۆراکی سروشتی هەرشتێک لە زەوی بڕوێت برێکی زۆر ریشاڵی تێدایە، کە: زۆر گرینگە لە خواردن هەبێ. کارگەکان دێن دەستکاری دەکەن هەر شتێکیش مرۆڤ دەستی لێدا بێگومان کاولی دەکات ، بەڵانسی پێکهاتەکانی وەک خۆی نامێنێت هەموو پێداویستییەکانی خانەکانی لەش دابین ناکات و ڕەنگە پێکهاتەی زیانبەخشیشی بۆ زیاد بکرێت. کارگە دێت شەکر و خوێ و چەوری بۆ زیاد ئەکات ، ڕێژەی ریشاڵەکانی کەم دەکاتەوە ، تاوەکو وا لە بەکارهێنەرانی بکات زۆرتر و زۆرتر بەرهەمی ئەو بەکاربێنن دەبێتە پێشبڕکێ لە نێوان کۆمپانیاکانی دروستکردنی خۆراک. تامی خۆش دەکەن بەڵام سوودەکەی دەکوژێت ماددەکانی سیلینیۆم ، زینک ، ئاسن ، ڤیتامینەکان ، کەم دەبنەوە ئەوەشی ماوە ناتوانرێت لە ڕیخۆڵە بمژرێت چونکە کارلێکی کیمیایی بەسەردا هاتووە. دەرئەنجام خۆراک فرە ووزە دەبێت زۆر ئاسان لە گەدە دەڕواتە خوارەوە بۆ ناو ڕیخۆڵە (فاست فود) هۆرمۆنی گێرلین کە لە گەدەوە دەردەدرێت بە ئاگا نایەت کاتێ خۆراکەکە خێرا بە گەدە ڕەت دەبێت بەمەش مرۆڤ هەست بە تێر بوون ناکات ، هەر زۆرتر و زۆرتر دەخوات. خۆراک کە لە گەدە مایەوە ، هۆرمۆنی لیپتین و گێرلین فەرمان بۆ مێشک دەنێرن داوای وەستانی ئارەزووی خواردن دەکات ، بەڵام خواردنی ئەم سەردەمەی ئەمڕۆمان دروستکراون مرۆڤ چەندی بخوات هەر حەز دەکات زۆرتر بخوات و لێی تێر نابێت ، وایان لێکردووە دەنکۆڵەی چەوری وورد و شەکرەی ئاسایی سووک زۆر خێرا بمژرێن ، ماددە گرینگەکانی تر نامژرێن و لەگەڵ پاشەڕۆ فڕێ دەدرێنە دەرەوە. خانەکانی ئەو مرۆڤە وا برسییەتی کەچی ووزە و چەوری شەکرەیەکی زۆر کەڵاکە بووە ، کە دەبنە هۆی ئۆکسانی گەردە ئەندامییەکان و خانەکان سەر ئەنجام شێرپەنجە ، فشاری خوێن و نۆرەی دڵی لێ دەکەوێتەوە. ماددەی پارێزەری خۆراک هەندێک دژە بەکتریایان تێدایە، کە: دەبنە هۆی مردنی بەکتریا سوود بەخشەکانی دەم و کۆڵۆن ، لە نۆڤەمبەری {2015ز} زانای پزیشکی دانیمارکی کریستیانە ئەوەی سەلماند هەر کەسێک زۆر دژە بەکتریا بچێتە لەشی و بەکتریا سوودبەخشەکان بکوژێت ئەگەری تووشی بوونی بە نەخۆشی شەکرە زۆرتر دەبێت.

شیر خواردنێکی سروشتییە بە خاوی و ئاسایی بەڵام لە کارگە بە کونیلەی زۆر وورد بە هێزێکی پاڵنەری زۆر پاڵدەنرێت گەردەکانی دەشکێن ، چەوری و شەکرەی بۆ زیاد دەکەن تاوەکو بۆ ماوەی شەش مانگ تێک نەچێت ، ئەمەش کارگەری نەرێنی تری دەبێت بۆ سەر لەش ، شیری ئاسایی زۆر بەسوودە بۆ ددان وئێسک ڤیتامین{ د} تێدایە بەڵام دوایی دەستکاریکردنی تامی خۆش دەبێت هەڵدەگیرێت ترش نابێت کەچی سوودی زۆر کەمتر دەبێتەوە.

کوڵاندن وسووتاندن: ئاگر بەکارهێنان بۆ هەر خواردنێکی سروشتی سوودی کەم دەکاتەوە ، کاربۆنی تێدا زیاد دەبێت، کە: زیان بەخشە بۆ گەدە.

تەنانەت لە جیاتی ئاوی سروشتی و ئاسایی دەچین شەربەت و بیبسی فرە کالۆری دەخۆینەوە ، تینوێتیشمان هەر ووزەبەخش و زیانبەخش و پڕ لە ماددەی پارێزەر دەبێت.

بەکورتی کارگەکانی دروستکردنی خۆراک لە پێناو قازانجی خۆیان ، ململانێی بازاڕ ، زۆرتر ڕاکێشانی کڕیار ، کێکی ئەو زۆرتر بخورێت تامی خۆش دەکات شەکر و چەوری وخوێی زۆرتری تێدەکات ماددەی پارێزەری زۆرتری تێدەکات تاوەکو زوو بۆگەن نەبێت بەمەش مرۆڤ هەمیشە برسی و بەدخۆراک و ناتەندروست دەبێت ، خەڵکان هەرچەند وورگیان زلە بەڵام بەدخۆراکن و برسیین.

ناوی قەبە و ناوەڕۆکی وێران: فاست فود ،فینگەر ، جبس ، کێک ، هەمبەرگەر ، پاقلاوە ، ئیندۆمی ، کەچاپ ، شەربەت ، بیبسی ، ڕێکلامی ڕاگەیاندن خۆشتری دەکات هەرگیر نەمانبینی بڵێن تەماتە ، خیار ، سەوزە ، میوە ، پرتقال بخۆن.



پێشگیریکردن له قەڵەوی منداڵان

د.یوسف بەهائەدین خەتەیی ـ پسپۆڕی گلاندو هۆرمۆنەکان



یەکێک لەو نموونه ڕێگایانەی بەکار دێت بۆ پێشگیریکردن له قەڵەوی منداڵان؛ بریتی یه له: پرۆگرامی دەستپێکی تەندروستی {Health Start Program}؛ که: دامەزراوە له سەر تیۆری {به کۆمەڵ فێربوون = Social Learning}، که: به جۆرێک داڕێژراوە و دیزاین کراوە؛ که: بۆ منداڵانی {3 – 4} ساڵی دەست بدات. پرۆگرامەکه له دوازده بەش پێکدێت؛ که: زۆر بابەتی تەندروستی دەگرێته خۆی، وەکو: خواردن؛ لەشه جووڵه؛ بڕوا بەخۆ بوون؛ ناڕێک بەکارهێنانی دەرمان، وە له قوتابخانەی پەرستاری ئەو بابەتانه دەووترێنەوە بۆ ماوەی بیست خولەک؛ وە سێ جار له هەفتەیەکدا. ئەو بابەتانه بەشێوەی چالاکی؛ یاری؛ وە دەستخستنی کارامەیی نوێ؛ زانیاری نوێ و هەڵسوکەوتی تەندروستی. هەروەها مامۆستایان فێری ئەو بابەتانه دەکرێن؛ وە بابەتی سوودمەند دەدرێته منداڵەکان هەتا بۆ دایک و باییان ببەنەوە؛ وە به کۆمپیوتەر زانیاری و بابەتیان فێر دەکرێت و ئەزموونیان بۆ دەکرێت.

+ مەبەسته سەرەکییەکانی پێشگیری له قەڵەوی له منداڵانی بەر له قوتابخانە:

بریتین له یارمەتیدانی منداڵان، دایک و باوکان و مامۆستایان بۆ ئەوەی پەیڕەوکاری خواردنی {کەم چەوری – دڵ تەندروست} بخۆن و ڕۆژانه ئەو منداڵانەی تەمەنیان له دوو ساڵ زیاتره بۆ ماوەی بیست خولەک وەرزش یان لەشه جووله ئەنجام بدەن. ئامەنجەکان له خواردەمەنی؛ بریتین له:

کەم کردنەوەی خواردنی چەورییه تێر و ناتێرەکان و زیاد کردنی ڕێژەی ریشاڵەکان له خواردندا؛ له گەل زیاد کردنی دانەوێڵە؛ سەوزە؛ پاقلەمەنی و میوە؛ هەروەها دامەزراندن و فەراهەم کردنی پێداویستییەکانی لەشه جووله له باخچەکانی ساوایان بۆ ئەنجام دانی لەشه جوولەی شیاو بۆ ماوەی بیست خولەک ڕۆژانه بۆ منداڵان. ئەوانەی تەمەنیان له نێوان {2 – 19} ساڵدایه دەبێ ڕێژەی چەوری له خۆراکیان تەنها {30%}ی ووزەی وەرگیراویان پێک بهێنێت و چەورییه تێرەکانیش تەنها {10%}ی ڕێژەی ووزەکه پێک بهێنێت.

هەروەها تێبینی کراوە؛ که: منداڵان ڕێژەیەکی کەم له ریشاڵه خۆراکییەکان دەخۆن؛ پێویسته ڕێژەی ریشاڵه خۆراکییەکان زیاد بکرێت و جێگای چەوری بگرێتەوە له خۆراکی منداڵان. هەروەها منداڵه بچووکەکان پێویسته فێر بکرێن؛ که: چۆن ڕابکەن؛ له سەر قاچێک بووەستن؛ هەڵبەزێن بکەن و پایسکیلی سێ تایه لێ بخوڕن، ئەوەش بۆ زیاد کردنی لەشه جووله و ڕاهاتنیان له سەر وەرزش کردن هەر له منداڵییەوە بۆ تەندروستییەکی باشتر؛ وە لەشێکی ساختر و دەروونێکی گەشبینتر.

+ سەرچاوە:

Preventive Nutrition, Hamler.







WHAT PROBLEMS COULD

نەخۆشی پووک و دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان

د.شاهیدە ڕەسوول حسێن - پزیشکی پسپۆڕی ددان

+ چارەسەر کردنی پووکی هەڵئاوساو؛ کە: بە هۆی خواردنی دەرمان بەشێوەیەکی بەردەوام بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەکار دێت:

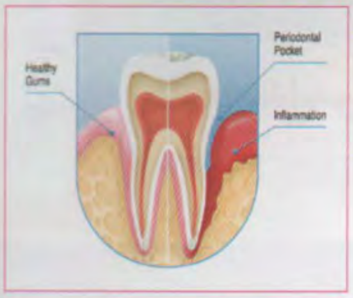
پووکی ساغ ئەو پووکەیە؛ کە: ڕەنگی زەرد پەمەییە؛ وە بە توندی نووساوە بە ددانەکان. هەڵئاوسانی پووک لە ڕێگەی کاردانەوەی لاوەکی {side effect}ی هەندێک لە دەرمانەکان؛ کە: بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەکار دێت؛ وەکو: {سایکلۆسپۆرین، فینیتۆین.. هتد}کە کار دەکاتە سەر پووک دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پووک و کاردەکاتە سەر قسە کردن و ناڕەحەتی و ئازار لە نان خواردن و پاککردنەوەی ناو دەم و ددان زەحمەت دەکات.

+ نیشانەکانی {Clinical Feature}:

ا. شێوەی پووک: ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە؛ شێوەی پووک لەم نەخۆشانە دەگۆڕێت. سەرەتا هەڵئاوسانی پووک دەست پێدەکات بە چەند مانگێک دوای بەکار هێنانی دەرمانەکان؛ وەکو: {فینیتۆین؛ نیفیدیپین؛ فیلۆدیپین؛ ئەملۆدیپین..هتد}. ئەم دەرمانانە دەبنە هۆی گەشە کردنی پووک زیاتر لە شێوازی خۆی لە نێوان ددانەکان و زیاد دەکات لە هەموو لاکانەوە. لەوانەیە بە تەواوی یان بەشێک لە ددان داپۆشێت تەنانەت ڕووی تەختەی ددانیش {occlusial surface}، وە ڕووی پووک فایبەری دەبێت. ئەگەر پووک خۆی کەمێک هەڵئاوساو بێت؛ ئەوا: دەبێتە هۆی سووربوون یان مۆر دەبێت لەگەڵ خوێن لێهاتنی بە ئاسانی.

ب. پووک: هەڵئاوسانی پووک زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو پووکەکە خۆشی هەڵئاوساو بێت و بەکتریا ڕووی ددانی داپۆشی بێت بە هۆی پاک ڕانەگرتنی ناو دەم و ددان لە لایەن نەخۆش؛ وە نەخۆش گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانی نەدابێت. وە لە ئەنجامدا؛ دەبێتە هۆی ناخۆشی بۆنی ناو دەم؛ وە هەناسەی بۆگەنی دەبێت و بۆنی ناو دەمی ناخۆش دەبێت.

ت. ددانەکان: ددانەکانی پێشەوە زیاتر کاری تێدەکرێت وەک لە ددانەکانی دواوە.





+ چارەسەر کردن:

1. ئەگەر هەڵئاوسانەکە کەم بێت؛ ئەوا: تەنها بە پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددان؛ وەک: بەکار هێنانی فڵچە و هەویری ددان و داوی ددان ڕۆژانە چارەسەر دەکرێت. ئەو بۆچوونەی؛ کە: لە کوردەواری هەیە گۆڕانکاری بە سەر دابێت؛ لەوەی کە: تەنیا لە کاتی نەخۆش کەوتن و کلۆر بوونی ددان گرنگی بە ددان بدرێت بەڵکو دەبێت ببێتە خوو؛ وە هەموو دەم و لە هەموو تەمەنەکان گرنگی بە تەندروستی گشتی ناو دەم و ددانەکان و پووک بدرێت.

2. ئەگەر هەڵئاوسانەکە زۆر بێت؛ ئەوا: دەبێت زیاتر پاک بکرێتەوە لە لایەن پزیشکی ددان جۆری دەرمانەکە بگۆڕدرێت دوای هەماهەنگی کردن لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە درێژخایەکان؛ وە هەروەها دەکرێت کە ئەگەر هەڵئاوسانەکە زۆر بوو نەشتەرگەری پووکی بۆ بکرێت.

3. پاککردنەوەی ددان و لابردنی بەکتریا بە شێوەیەکی ڕاست و دروست.

4. بەکارهێنانی کلۆرهێکسدین دوو جار لە ڕۆژێکدا دوای نەشتەرگەری پووک، وە گرنگیدان بە خاوێنی ناو دەم و ددانەکان و پووک.

5. لابردنی بەرگی بەکتریایی لە سەر ددان بە هۆی فڵچەی نەرم؛ وە دەبێ ددان ددان پاک بکرێتەوە و تاڵەکانی فڵچە بچێتە کەلێنی نێوان ددانەکان بۆ پاک کردنەوەی ددانەکان بەشێوەیەکی ڕاست و دروست.

6. ئەگەر هاتوو هەڵئاوسانەکە زۆر بوو؛ وە بەجۆرێک کە: هەندە زۆر بوو سێ یەکی ددانەکەی داپۆشی بوو؛ ئەوا: دەبێ پزیشکی گشتی دەرمانەکەی بۆ بگۆڕێت یان کەمی بکاتەوە. نابێت نەخۆش لە خۆیەوە دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان ڕابگرێت یان کەمی بکاتەوە؟ بەڵکو دەبێت دوای زانینی ئەوەی؛ کە: هەڵئاوسانی پووکەکە بە هۆی بەکارهێنانی دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەکان دروست بووە؛ وە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەنەکانە؛ ئەو کات: پزیشکی پسپۆڕی بواری نەخۆشییە درێژخایەنەکان ئاگادار بکرێتەوە و چارەسەریدی بۆ دابنێت و دەرمانەکەی بگۆڕێت؛ وە ئەگەر هەر دەبووا دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەکان بە کار بهێنێت؛ ئەوا: دەرمانەکەی بۆ کەم بکاتەوە.



نووسینی دەرمان
Practical Prescribing



+ **کەی دەرمان دەنووسرێت؟** لە کۆندا دەستەواژەیەک هەیە؛ ئەویش: {دەرمان ژەهرە؛ تا پێویستیمان پێی نەبێت بەکار ناهێنرێت}. هەر بۆیە: مەرج نییە؛ کە: بۆ چارەسەری هەموو نەخۆشییەک یەکسەر پەنا بۆ نووسینی دەرمان ببردرێت؛ وە هەموو دەمیش پێویست نییە بنووسرێت. بۆ نموونە: نەخۆشێک نەخۆشی لەرزۆکی هەیە {Parkinsons Disease}؛ وە دەست لەرزۆکییەکەی هەندە نییە؟ بۆیە: ئەگەر دەرمانی چارەسەری لەرزۆکی بۆ بنووسرێت؛ ئەوا: دەرمانەکە زەرەر و زیانی زۆری دەبێت؛ وە هەر پێویستیش ناکات. هەر کاتەکیش سوود و مفاکانی بەکار هێنانی دەرمان کەمتر بوو لە زیانەکانی؛ وە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە زۆر بوو؛ ئەوا: نابێت دەرمان بنووسرێت چونکە لە هەڵسەنگاندن و تاوتوو کردنی دەرمانەکە زەرەری لە سوودەکەی لەو حاڵەتە زۆرترە. خۆ ئەگەر نەخۆش هەر وویستی دەرمان بەکار بهێنێت؟ کە: لە کوردستان زۆربەی پزیشکان تووشی ئەو گرفتە دەبنەوە؛ وە بەتایبەت لە نەخۆشخانە گشتییەکان ئەمەش چونکە هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی لە کۆمەڵگای کوردیدا لە کەمیدایە؛ وە هەروەها هەموو ڕژێمە یەک لە دوای یەکەکان و داگیرکارەکانی وولات هەردەم لە هەوڵ و کۆششی ئەوە دابوونە؛ کە: بە هەر شێوازەک بوو بێت هۆکار بن لەوە دەورویەری تەندروست لە کوردستان دروست نەبێت. هەر بۆیە: زۆر جار پزیشکانی کوردستان تووشی کاردانەوەی نەویستراوی نەخۆش دەبنەوە کاتێک بڕیاری ئەوە دەدرێت؛ کە: دەرمانی بۆ نەنووسرێت ئەمەش چونکە ئەو دەرمانانە لەوانەیە لەو حاڵەتە زەرەری زۆر بوو بێت. لەو حاڵەتانەدا؛ نابێت پزیشک گوێڕایەڵی قسەی نەخۆش بێت؟ بەڵکو دەبێت نەخۆش دابنیشێنێت و هەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکەی بۆ ڕوون بکاتەوە؛ وەهەروەها سوود و زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکەی بۆ نەخۆشەکە باس بکات. وە دوای ئەوەی نەخۆشەکە لە تەواوی بارودۆخی پەیوەست بە نەخۆشییەکە گەیشت؛ ئەو کات ئەویش دێتە ئەو قەناعەتەی کە ئەو دەرمانە بەکار نەبات. لێرەدا: ڕوون کردنەوە و باسکردن و بوونی هۆشیاری دروستی و ڕۆڵی تەواوی تاک و کۆمەڵگا و دەسەڵات؛ وە هەروەها فەرهەنگی میللەت دەوری زۆری دەبێت لەوەی خەڵک ڕابهێنرێت و ئەوەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە؛ کە: لە زۆر بارودۆخ و حاڵەتی نەخۆشی هەیە؛ کە: هەندێک دەرمان وەک چارەسەری بۆ نەخۆشییەک بەکار دێت بەڵام لەوانەیە هۆکار بێت لەوەی ژیان و تەندروستی تاکەکە بخاتە مەترسییەوە؛ وە یان کاردانەوەی لاوەکی خراپی دەبێت.

+ **چۆن دەرمان هەڵدەبژێردرێت؟** کە دوای ئەوەی پزیشک لە حاڵەتی نەخۆشی نەخۆشەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکەی تەواو کۆڵییەوە و هاتە ئەو بڕوایەی؛ کە: نەخۆشەکە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی پێویستی بە دەرمان هەیە؛ ئەوا: ئەو کات پزیشک بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمان بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت.

ا. **جۆری نەخۆشییەکە:** ئەوجا پزیشکەکە بەگوێرەی جۆری نەخۆشییەکە دەرمان دەنووسێت {therapeutic class}؛ بۆ نموونە: بۆ هەوکردن {infection}؛ ئەوا: دەرمانی دژە زیندەگی {Antibiotic} دەنووسێت، وە بۆ نەخۆشی خەمۆکی {depression} دەرمانی خەمۆکی {antidepressant}، وە بۆ نەخۆشی شەکرە دەرمانی {ئەنسۆلین یان حەبی نەخۆشی شەکرە دەنووسێت}، وە بۆ نەخۆشی پەککەوتنی دڵ دەرمان {میز کردن و کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن} دەنووسێت.

ب. **جۆری دەرمانەکە:** دوای ئەوە؛ پزیشک کە جۆری پۆلێنی دەرمانەکەی دیاری کرد؛ ئەو کات یەک لە جۆرەکانی ئەو دەرمانە {therapeutic subgroup} دیاری دەکات. بۆ نموونە: کاتێک پزیشک بڕیاری ئەوە دەدات؛ کە: یەکێک لەو دەرمانانە بنووسێت کە خوێن شل دەکاتەوە؛ ئەو کات ئەوە دەمێنێتەوە کە ئەو دەرمانەی خوێن شل کردنەوە بنووسێت کە بۆ ماوەی کورتە {short term} یان بۆ ماوەی دوورە {long term} و ئەو دەرمانە دەنووسێت؛ کە: دەگەڵ نەخۆشەکە دەگونجێت.

ت. **تێکەڵ بوون و کاردانەوەی دەرمانەکان لە سەر یەکتری:** هەموو دەم پزیشک دەبێت کارتێکردنی دەرمانەکە لەگەڵ دەرمانیدی؛ کە: نەخۆشەکە بەکاری دەبات لەبەر چاو دەگرێت و حیسابی بۆ دەکات؛ وە بە هەند وەردەگیرێت. هەروەک لە کاتی نووسینی دژەزیندەگییەکان {ئەنتی بایۆتیک} ڕوو دەدات، بۆ نموونە: دەرمانی میزکردن {Furosemide} کاتەک دەگەڵ دەرمانی گارامایسین {Gentamicin} دەدرێت؛ ئەوا: ئەگەری کاردانەوەی خراپی لە سەر بیستن {Ototoxicity} زیاد دەبێت. یان کاتەک دەرمانی ڕیفادین {Rifampicin} لەگەڵ دەرمانی مەنع {Oesterogens = Oral Contraceptives} کاری دەرمانی مەنع کەم دەکاتەوە؛ وە ناچالاکی دەکات.

پ. **دەرمانێک:** دوای بڕیاردان لەسەر بەکارهێنانی یەک لە دەرمان لەو هۆبەی دەرمانەکان و دواتر؛ ئەو جۆرەی دەرمانەکە و ڕەچاو کردنی کاردانەوە و کارتێکردنەکان؛ ئەو کات یەک لە دەرمانەکان هەڵدەبژێرین و بەکاری دەبەین. هەر دەبێت لە کاتی هەڵبژاردنی ئەو دەرمانە خاسیەتەکانی دەرمانەکە؛ وە هەروەها کار کردن و بوونی دەرمانەکە لەبەر چاو دەگیرێت. ئەوە جگە لەوەی؛ کە: لە ڕۆژگاری وەکو ئەمڕۆدا نرخی دەرمانەکەش گرنگە؛ کە: هەتا دەکرێت ئەو دەرمانە دەنووسرێت کە لە دەرمانخانەکان زۆرە و تێچوونی کەمە و هەموو فەراهەمە.

+ سەرچاوە:
Davidsons Principles and Practice Of Medicine, 22th edition.





تەندروستی وەرزشی:

مەلەوانی

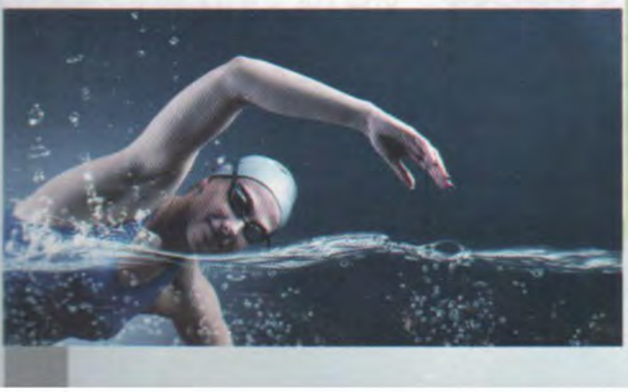
یەکێک لەو وەرزشانەی؛ کە: بە شێوەیەکی بەربڵاو و لە هەموو پێشبڕکێ جیهانییەکان ژمارەیەکی زۆر لە تیپە وەرزشییەکان بەژداری دەکەن، بریتی یە لە: وەرزشی مەلەوانی. ئەو یاریزانەی؛ کە: یاری مەلە دەکات یان مەلەوانە؛ ئەوا: وەکو هەموو جۆرەکانیدی وەرزش ئەگەری تووشبوونی بە پێکانە وەرزشییەکان هەیە؛ وە لەوانەیە بریندار ببێت. هەموو ئەو پێکانە وەرزشییانەی؛ کە: یاریزانەکان تووشی دێن لە دوو جۆر پێکان دەرناچێت؛ ئەوانیش: درێژخایەن یان لەناکاو؛ وە هەموو دەمیش پێکانی درێژخایەن لە نێوان یاریزانە مەلەوانەکان لە ئەنجامی زۆر بەکار هێنان و زۆر بەکار بردن دروست دەبێت. وە باووترین پێکانەکان؛ بریتی یە لە: پێکانی ڕشتەی جوولە؛ لەوانە: پێکانی دەفەی شان، چۆک؛ پشت؛ پێیەکان.

+ **ئازاری پاژنەی پێ لە مەلەوانان:** هەر کاتەک یاریزانی یاری مەلە؛ وویستی بچێتە ناو ئاوەوە؛ وە لە ئەنجامی بێ ئاگایی و بە خراپ دانانی پێیەکان؛ ئەوا: پاژنەی پێی تووشی پێکان دێت؛ وە ئازاری تێدەوەستێت. هەرچەند ئەو جۆرە پێکانە هەموو دەم ڕوو نادات؛ وە جوودایە بەڵام لە سەرەتای دەست کردنی بە یاری مەلە هەر ڕوو دەدات. هۆکاری سەرەکی دروست بوونی ژان و ئازار لە پاژنەی پێ؛ بریتی یە لە هەوکردنی بەستەرەشانەکان {Tendinitis} لەو خاڵەی کە بە ئێسکی پاژنەی پێیەوە دەنووسێت؛ وە لە کاتی خراپ بەکار هێنان دەبێتە هۆی هەوکردنی ئەو بەستەرەشانەیە. ئەمەش لە کاتی زیاتر جوولان و هێنان و بردنی پێ؛ وە دواتر گەمە پێکردنی وادەکات؛ کە: ئازارەکەی زیاد بکات. هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی؛ کە: لە سەر پیکانە کاتییەکانی پێ و پاژنەی کراون؛ دەریدەخەن کە: پێکانی لە ناکاو و پێکان بە هۆی زۆر بەکار هێنانەوە بەڕێژەی {١٥ – ٢٥٪}ی پێکانەکانی پێیەکان پیکدێنێت.

+ **ئازاری ئەژنۆ لە یاریزانی مەلەوان:** دروست بوونی ئازار لە ئەژنۆی یاریزانی مەلەوان لە ئەنجامی خوار کردنەوەی پێیەکان لە کاتی سەرەتای چوونە ناو ئاوەوە ڕوو دەدات؛ وە ئەو کاردانەوەی دەبێت لە سەر بەستەرەشانەکانی دەوری جومگەی ئەژنۆ، وە ئازاریان دەدات. وە لەگەڵ چەند بارە بوونەوەی ئەو جۆرە پێکانە؛ وا دەکات کە: یاریزانەکە بە بەردەوام هەست بە ئازار بکات لە ئەژنۆی و تەنانەت لە کاتی جوولە پێکردنی ئازاری زۆری بۆ دروست ببێت. وە هەروەها لە کاتی بە تووندی یاری دەکات؛ وە لەوانەی کە تازە چوونەتە ئەو جۆرە یارییەوە بە زۆری ڕوو دەدات.

+ **ئازاری شان و دەفەی شان لە یاریزانی مەلەوان:** لێکۆڵینەوەیەک لە ناو {١٢٦٢} یاریزانی یاری مەلەوانی ئەمریکی کرا؛ دەرکەوت کە: ئازاری دەفەی شان لە ناو یاریزانانی مەلەوانی ئەمریکا زۆرە و باوە. یاریزانەکان ئازاری شان و دەفەی شانیان هەبوو؛ لە نێوانە تەمەنی نێوان {١٣ – ١٤} ساڵی؛ ئەوا: {٤٧٪}یان ئازاری شان و دەفەی شانیان هەبوو؛ وە لە {٦٦٪}ی یاریزانانی تەمەن {١٥ – ١٦} ساڵی ئازاری شان و دەفەی شانیان هەبوو؛ وە لە یاریزانی مەلەوانی لەوان گەورەتر لە {٧٣٪}یان هەبوو؛ وە بینراوە. ئەو بەدواچوونە بۆ ئەو جۆرە ئازارانە بوو؛ کە: زۆر تووند بوون و توانی یاریزانەکەیان شل دەکرد لە بەژدار بوون لە یاری و پێشبڕکی. هەرچی ئەگەر جۆری هەموو ژانەکان کۆ بکرێتەوە؛ کە: ئەوانەی توانای یاری کردن کەم دەکەنەوە و ئەوانەش کە هیچ دەورێکی ئەوتۆیان بە سەر توانای یاری کردنەوە نییە؛ ئەوا: {٩٠٪}یان ژان و ئازار هەیە. هۆکارەکانی ئازاری شان بە هۆی کۆمەڵە هۆکارەوە دەبێت؛ لەوانە: زۆر بەکار هێنان {overuse} و زیاد لە توانای هەڵگرتن {overload} لەگەل چەند بارە بەرکەوتن {microtrauma}، وە ماندوو بوونی بەستەرەشانەکان بە هۆی زۆر بەکارهێنانەوە. کاتەک لەناکاوە ئەوە ڕوو دەدات؛ ئەوا: دەبێتە هۆی هەوکردنی بەستەرە شانەکان {tendenitis}؛ وە بە تێپەڕ بوونی کات دەبێتە هۆی داخووران {tendinosis}. وە بە هۆی شل بوون و لاستیک بوونی شان؛ وە ناهاوسەنگی ماسولکەکان و کەم کارایی ماسولکەکان دەبێتە هۆی داهێزران و کەمتر بەکار هێنان و جوولاندنی شان و لە ئەنجامدا زیاد بوونی هەوکردن و تەنانەت ناو جومگەکەش دەگرێتەوە. وە ئازارەکەش بە زۆری لە کاتی جوولاندنی قۆڵ و باسک؛ کە: باسک نووشتا بێتەوە یان قۆڵ بۆ دەرەوە چووو بێت. وە لە کاتی لە هیکەوە جوولاندنی شان؛ یان ڕاکێشان یان بەرز کردنەوەی قورسایی؛ ئەوا: ئازارەکە دەبێت.

+ **سەرچاوە:** Sports Medicine Secrets, 3rd Edition.



نۆرینگە

Pzishk Clinic

پ١/ کارمەنــد قادر؛ هەولێـر؛ کاسـب، تەمەن {٢٠} ســاڵ: مـاوەی دوو ســاڵە نێرگەڵە {نەرگیلە} دەکێشم؛ وە دوای ئەوەی وازم لــە جگەرە کێشــان هەیە، لەو کاتەوە دەســتم نەرگیلە {نێرگەلە} کردووە ئەمــەش چونکە، گوتیان: نێرگەلە زەرەری کەمترە لە جگەرەکێشــان. ئایا ئەوە ڕاستە؟ ئایا ئامۆژگاریتان دەربارەی کێشانی نێرگەلە چییــە؟ وە چۆن بەکار بێــت؛ ئەگەر لەگەل ئەوە دابن؛ کە: بەکار بێت؟ وە ئەگەر خراپە؛ ئەوا: چۆن بتوانین وازی لێ بهێنین؟

و/ دەڵێن کێشانی نەرگیلە زیانی کەمترە لە کێشانی جگەرە!؟ هەروەها دەڵێن نەرگیلە نابێتە هۆی ڕوودانی شــێرپەنجەی ســینگ! دەڵێن نەرگیلە بۆنی خۆشە! لەگەڵ ئەوەش دەڵێن کێشــانی نەرەگیلە بــۆ ماوەی یەک کاتژمێر بەقەد کێشــانی {١٠} جگەرە هەیە! دەڵێن نەرگیلە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاســتەوە سەری هەڵداوە و ڕەسەنە، بۆیە: سەلامەتە!! هەروەهــا دەڵێــن دووکەڵــی نەرگیلە وەک جگەرە گەرم نییە و نابێتە هۆی سووتاندنی ناوپۆشــی ســییەکان!! چەندانی هەڵەی تر لــە بارەی نەرگیلە لە نــاو خەڵک هەیە؛ وە هەموو جار دووبارە دەکرێتەوە و باسی لێوە دەکرێــت؛ کە: هەموویان بــاوەڕی هەڵەن و دروســت نین؟ نەرگیلە، شیشــە یا هووکە هەموو یەک شــتە، بەڵام لــە وولاتی جیاواز ناوی جیاوازی بۆ داندراوە، لە تورکیا و سوریا بەنێرگەلە {نەرگیلە} ناســراوە، لە سودان و مســر بە شیشــە. هەروەها لە هیندستان بە هووکە. هەندێکیان لەقوڕ دروســتکراون، هەندێکی تریان لە ئاســن و پلاستیک، بەڵام هەموویان لەسەر یەک بنچینە دروست کراون ئەویش کێشــانی تووتنی بۆنداره کە بە ناو



ئاو بڵقە بڵــق دەکات. زۆر ڕاســتی زانســتی دەربــارەی هەیــە؛ کە دەبێت بزانرێت:

- کێشانی نەرگیلە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر بەقەد کێشانی دووکەڵی {١٠٠ بۆ ٢٠٠} جگەرەیە! بەپێی لێکۆڵینەوەیەک کە لــە وولاتی بەریتانیا ئەنجامــدراوە لە لایەن دامــەزراوەی دڵــی بەریتانی، لە {٨٤٪} ئەو کەســانەی نەرگیلە دەکێشن وا تێگەیشتوون کە کێشانی نەرگیلە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر بەقــەد {١٠} جگەرەیــە! دڵنیــام هەمــان تێگەیشــتن هەیە لە ناو نەرگیلەکێشــەکانی خۆشمان!

- ڕاستەکێشــانی تووتن کــە بە ناو ئاو تێپــەڕ دەبێت، گەرمییەکــەی کەمترە وەک لە کێشــانی جگەرە، بەڵام ئەم تێپەڕکردنە یــان بڵق پێکردنە بە ناو ئاو لە کاریگەرییە شــێرپەنجەیەکانی مادده کیمیاوییەکان کەم ناکاتەوە، بەقەد کێشــانی جگەرەکێشــەی سینگ و دڵ دروست دەکات.

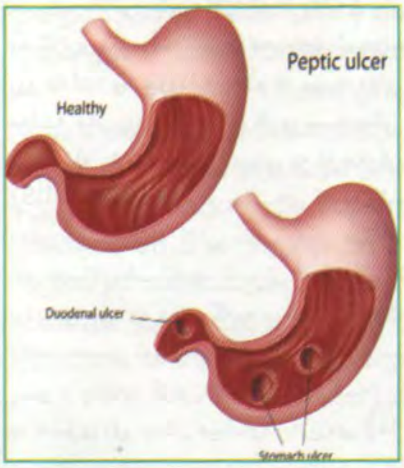
- کێشانی نەرگیلە سەختترە لە کێشانی جگــەرە؟ دەبێتــە هۆی ئاڵــوودە بوون، چ نەرگیلە چ جگەرە هەردووکیان ســووتاندن و کێشــانی تووتنە، کە مــاددەی نیکۆتینی تێدایە، ئەم ماددەیەش تووشی ئاڵوودە بوون بەجگەرە یان نەرگیلە دەکات.

- ڕاستە تووتنی نەرگیلە بۆندار دەکرێت بە بۆنی میوەی جیاواز یان لەگەڵ هەنگوین و شــیرنی تێکەڵ دەکرێت، بەڵام تووتن هەر تووتنە! هیچ لە کاریگەرییە شــێرپەنجەییە کیمیاوییەکانی ناگۆڕدرێت.

- بــە بــەراورد لەگەڵ جگەرەکێشــان، نەرگیلە بڕی زیاتر لە ماددەی ئارســینک و قوڕقووشــم و نیکلی تێدایە، هەروەها {٣٦} جــار زیاتر تــار و {١٥} جــار زیاتر یەکە ئۆکسیدی کاربۆنی تێدایە.

ئــەوەی مــاوە باســی بکەیــن، بــە دەرخستنی ڕاســتییەکان لە سەر نەرگیلە مانای ئەوەی نییە جگەرە ســەلامەتترە و باشــترە بکێشــرێت!! بەڵکو هەردووکیان «نەرگیلــە و جگەرە« هۆکاری ناســراوی نەخۆشــییەکانی دڵ و لوولەکانــی خوێن و شێرپەنجەی سییەکانن؛ هەر بۆیە: پێویستە هەموو خۆ دوور بگرن لە بەکار هێنانی. {ئەم پرسیارە: لە لایەن د.ســۆران محمد غریب؛ وەڵام دراوەتەوە}.

پ٢/ ســەعید قادر؛ کەسنەزان؛ هەولێر؛ مامۆســتا، تەمەن {٣٥} ساڵ: ئەوە بۆ دوو ســاڵ دەچێت؛ کە: دڵە کزەم هەیە؛ وە زۆر جــار یەک دەنک لە حەبــی مەعیدە دەخۆم چاک دەبمەوە. وە ناوە ناوە؛ ئەو دڵە کزەیە لــە خۆیەوە نامێنێــت؛ وە جار جاریش بۆم دێتەوە. نازانم هۆکاری دروســت بوونی ئەو دڵــە کزەیە چییە؟ وە بــۆ زانیاریش؛ هەتا ئێستا هیچ نەخۆشییەکم نییە؛ تەنیا ئەو دڵە کزەیە نەبێت. وە هەروەها جگەرە ناکێشــم و تەنانەت کەســێکی وەرزشەوانم بەڵام ئەو دڵــە کزەیە ناوە ناوە پەســتم دەکات. ئایا هۆکاری دروســت بوونی دڵە کزە چییە؟ وە چۆن خۆم بپارێزم؛ لەوەی کە: دووبارە دڵە کزەکەم نەگەڕێتەوە؟



و/ دڵە کزە هــۆکاری زۆری هەیە؛ کە: دەبێتە هۆی دروســت بوونــی و بوونی دڵە کزە، وە خۆپاراســتن لێــی و دوور بوون لە بوونی دڵە کزەکە بە دۆزینەوەی ئەو هۆکارانە دەبێت. بۆ ئەم مەبەستە شارەزایان لە بواری پزیزشــکی ئاماژە بەوە دەکەن، کە: هەندێ خۆراک و خواردنەوە هۆکاری دروســتبوونی دڵە کزێن. ئەو خۆراکانەش ئەمانەن:

٩- نــە خواردنی قــاوە و خواردنەوەی گازییەکان خواردنەوە کحولییەکان و سـۆدە و هەر خواردنەوەیەک کــە مادەی کافائینی تیدایە.

٢- مــزرە مەنییــەکان، وەک: لیمــۆ، ئەنەناس، پرتەقاڵ.

٣- هەرشــتێک لە ئارد دروســت بکرێت زۆر چــەور بێت، وەک: کێــک و کولیچە و چۆرەک.

٤- خواردنی سورەوکراو ئەو خواردنانەی ڕۆنی زۆر بــە کاردەهێنریت لە کاتی ئامادە کردن.

٥- هەندی ســەوزە، وەک: توور، پیاز، بیبەر. هەروەها جگەرە کێشان و زیادە ڕۆیی لــە خواردنەوە کحولییەکان چونکە دوو هۆن بۆ لاواز کردنی کۆئەندامی دەمار.

٦- هیلاکــی وشــەکەتی هۆکاریکــی سەرەکی دەڵە کزێ یە، وە زیاد بوونی کێش و قەڵــەوی هۆکاریکی تری دڵە کزێ یە. وە پشــتێن بەســتن یان لەبەر کردنی جلێکی تەســک و ناڕەحەت. هەر بۆیە: لە گرنگترین ئامۆژگارییــەکان بۆ نەهێشــتنی دڵە کزێ، بریتی یە لە:

١.خواردنــەوەی {٨ بۆ ١٠} کوپ ئاو لە ڕۆژێکدا چونکە ئاو خواردنەوە ڕاســتەو خۆ کار دەکاتە ســەر ترشەڵۆکەکە و ئارامییەک دەدا بە ســک و گەدە و نەهێشتنی ئاوسانی وورگ.

٢.خواردنەوەی کوپێ شــیری سارد زۆر باشــە بۆ نەهێشتنی دڵە کزێ. ئایسکرێم بە تایبەتی بە تامی ڤانێلا ڕاستەوخۆ لە ماوەی چەند خولەکێک دڵە کزێ ناهێلێ.

٣.لە کاتی هەســت کــردن بە دڵە کزێ خواردنی چەند دەنکە بادەمێک زۆر بەسوودە بۆ نەمانی نیشانەکانی حالەتەکە.

٤. نان خواردن بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و باش جوینی خۆراک.

٥. جوینی بنێشت بۆ نەهێشتنی.

٦.ســەرینێکی بەرز بخەرە ژێر ســەرت هەوڵ بدە بــە لای چەپدا بخەوی بۆ ئەوەی بەدوور بیت لە دڵە کزێ بە شــەوان. . {ئەم پرسیارە: لە لایەن د.ســۆران محمد غریب؛ وەڵام دراوەتەوە}.

پ٣/ دڵخــواز، کەرکــوک، ژنی ماڵەوە؛ تەمەن {١٨} ساڵ: ماوەی یەک ساڵ دەبێت؛ کە: زەماوەندم گێڕاوە و شــووم کردووە؛ وە ئەوە بۆ یەک مانگ دەچێت؛ کە: پشــکنینم کردووە و دەرکەوتــووە؛ کە: دووگیانم. ئایا ئامۆژگاریتــان بۆ ژنی دووگیان چییە؟ وە لە ڕووی ڕەفتار و هەڵسوکەوتەوە ژنی دووگیان چی بکات بۆ ئەوەی کۆرپەکەی و سکەکەی بە ســەلامەتی بڕوات. ئایا هیچ ڕێنماییەکی دیاری کــراو هەیە؛ بۆ ژنــی دووگیان هەتا پیادەی بکات؟



و/ ســکپڕی خەڵاتێکی یەزدانییە؛ کە: بە ئافرەتی دەبەخشــێت و بە هۆیەوە ژنەکە دەبێــت بە دایک و هەمــوو کچێکیش خەون بــەوە دەبینێت؛ کە: ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەوەی بۆ ڕوویدات. پزیشــکان بە گشتی ئامۆژگاری ئەو ژنانەی سکپڕ دەکەن؛ کە:

١- جگەرە کێشان زیانێکی زۆر دەگەیەنێ بە کۆرپەلەو ئەبێتە هۆی:

- کەمی کێشی منداڵ.
- لە بارچوونی منداڵ.
- مردنی منداڵ لە سکی دایکیدا.

٢- وەرزش لەکاتی سکپڕیدا پێویستە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن.

وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە:

- دایکەکە پێشتر منداڵی لە بارچووبێت.
- فشاری خوێنی بەرزبێت.
- سکەکەی دووانە بێت.
- پێشــتر منداڵی بووبێــت پێش کاتی ئاسایی خۆی.

هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر ٢ ســەعات جارێک پێویستە بۆ بەرگرتن لە مەینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.

٣- دەرمان

- بەکارنەهێنانی دەرمــان بێ ئاگاداری پزیشــک لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی ســکپڕیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.

٤- جــل و بــەرگ: ئافرەتــی ســکپڕ پێویســتە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەســک و پێڵاوی پاژنە بەرز بەکارنەهێنێ.

- خەو و پشــوو دان: ئافرەتی ســکپڕ شــەوانە بەلایەنی کەمەوە پێویســتی بە ٨ ســەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە ٢ سەعات بخەوێت یان پشوویدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان.

لەکاتی پشوودان‌دا باشتر وایە ئافرەتەکە لەســەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش ســوڕی خوێنی کۆرپەلــە چالاکتر دەکات.هەروەها ئافرەت نابێت کاری قورس بــکات و خۆی ماندوو بکات و شــتی قورس هەڵبگرێت.

٥- پاک و خاوێنی:

ئافرەتی ســکپڕ پێویســتە گرنگی بدات بــە پــاک و خاوێنی لەش و جــل و بەرگ. هەروەها گرنگی دانی تەواو بە پاک و خاوێنی و تەندروســتی دەم و ددان چونکە لە کاتی سکپڕیدا ڕێژەی کلۆربوون و هەوکردنی ددان و خوێــن بەربوونی پووک بە ڕێژەیەکی زیاتر لە سروشتی ڕوونەدات.

٦- خۆپاراستن لە نەخۆشی:

- گرنگی دان بە خۆراک.
- گرنگی دان بە پاک و خاوێنی هەروەک لەسەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە.

٧- کوتان دژی دەردەکۆپان:

ئەم کوتانە دایکەکــەش و منداڵەکەش لەم نەخۆشییە ترســناکە دەپارێزێ چونکە منداڵی تووش بوو هیچ چارەســەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.

٨- پشکنینی باری تەندروستی دایک لە کاتی سکپڕیدا:

دایکی ســکپڕ پێویســتە بە شێوەیەکی دەوری سەردانی یەکەی چاوەدێری دایکان و منداڵان بــکات بۆ چاوەدێری و بەدواداچوون بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

- چوارهەفتــە جارێــک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە ٣٢ هەفتە.
- دوو هەفتــە جارێــک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە ٣٦ هەفتە.
- هەفتەی جارێک تا کاتی منداڵبوون.

ناسینەوەی نیشانەکانی سکپڕی:

- وەستانی خولی مانگانە.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمک.
- گۆڕانی ڕەنگی پێست.
- زوو زوو میز کردن.

- گەورە بوونی مەمک و گۆڕانی.

{ئەم پرسیارە: لە لایەن د.سۆران محمد غریب؛ وەڵام دراوەتەوە}.

پ٤/ کەیهـان کارزان؛ مێرگەسـۆر؛ مامۆسـتا؛ تەمەن {٢٢} ساڵ: من لە خۆیدا قژم تەنکە؛ وە هەندە درێژ نییە؟ بەڵام حەز بەوە دەکـەم؛ کە: قژم درێژ و پڕ بێت. زۆر دەرمانیشـم بۆی بەکابردووە؛ هەتا دەرمانی گیایشیم بەکار هێناوە سوودی نەبووە؛ ئەوە جگە لە بەکار بردنی جۆرەها شـامپۆ. ئایا چی قـژ پڕ و درێژ دەکات؟ وە چۆن گرنگی بـە قژمان بدەین؛ وە بە چـی پڕ دەبێت و درێـژ دەبێت؟ وە چی دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: قژ تەنک بێت و قـژ هەڵبوەرێت؛ هەتا پارێـزگاری لە هەڵوەرینی بکرێت یان چیدی بە دوو دانەچێت؟



و/ بێگومان هەموو خانمێک ئاواتەخوازە کەخاوەنی قژێکی پڕو درێژ بێت، دەتوانرێت ئەو ئاواتەش بهێنرێتەدی بەهۆی ئەو خواردن و خواردنەوانـەی کەپڕۆتیـن و ڤیتامیـن و کانزایان تێدایە.

* خواردنـی سـەوزە لەباشـترین و چاکتریـن خواردنە تەندروسـتەکانە، کە بۆ بەهێزیـی و جوانیـی قژ پێویسـتە، لەبەر ئـەوەی لەپێکهاتەکانی کانزاکان و ڤیتامینە سرووشتییەکانە، کە هەڵدەستێت بەپاراستن و بەهێزبوونـی قژ، هەروەهـا تەماتەو کاهو سـلق و گێزەر کەدەوڵەمەنـدن بەرەگەزی بیوتین، هەروەها گەڵای سـپێناغ و قارچک و تور. ئەم سـەوزانە بەشێوازی خواردنەوە وەک شەربەت رۆژانە بخۆرەوەو

دڵنیابە کەتێبینیەکی زۆر باش دەکەیت لەبەهێزی و تەندروستی قژتدا.

* قـژ وەک هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە پێویسـتی بەئاوە بۆ ئەوەی بەهێزو بریقەدار و تەندروست بێت، لانیکەم پێویستە رۆژی کوپ ئاو بخورێتەوە.

* خواردنـەوەی شـیر: پڕۆتینـی تەندروسـت زۆر گرنگە بۆ بەدەسـتهێنانی قژێکـی پڕو تەندروسـت و بۆ ئـەوەی زوو درێژبێتەوە. وەک زانراوە پڕۆتین رەگەزێکی سـەرەکیە بۆ تەندروستی قژ، ئەگەر قژ ئەو رەگـەزەی لەکیس چوو، ئەوا دەسـتدەکات بەڕووتانەوە، لەبەر ئەوە پێویستە ڕۆژانە دوو کوپ شیر بخورێتەوە.

هەرچ سـەبارەت بـە هەڵوەرینی قژە؛ ئـەوا: چەند هەڵەیەکی باو هەیە؛ کە: دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ. لەوانە: کە پزیشـکان پێیان وایـە هەندێک هەڵەی بـاو هەنە کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ. لەوانەش:

- شوشـتنی پرچ بە شـێوەی رۆژانە: کە بە بڕوای پسـپۆران ئـەوە دەبێتە هۆی وشـکبوونەوەی تاڵەکانـی قـژ و پێکهاتە ڤیتامینی و سرووشتییەکانی خۆی لەدەست دەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی.

- خاوکردنـەوەی قـژ بە تـەڕی: واتە پێویسـتە بە رێژەی ٧٥ لەسـەد پرچ وشک بووبێتەوە ئنجا خاوبکرێتەوە یان دابهێنرێ، چونکە ئەوە فشـار لەسـەر تاڵەکانی سەر دروست دەکات و دەبێتە هۆی پچڕانیان.

- لێدانی شامپۆ لە کۆتاییەکانی تاڵەکان: پسـپۆران دووپاتی دەکەنەوە کە پێویستە شامپۆ لە رەگی قژ بدرێت نەک کۆتاییەکانی لەبەرئەوەی رەگەکانی کیسەی چەوری تێدایە و کۆتاییەکانی وشک و پیرە.

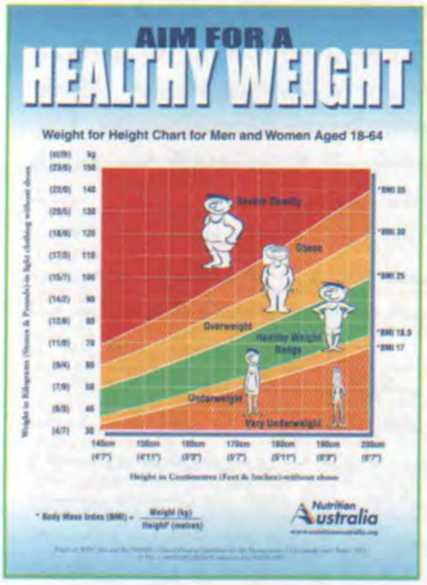
- وشـککردنەوە بـە پلەیەکـی زۆری گەرمی: پسـپۆران هۆشداری دەدەن لەوەی کە وشـککردنەوەی قژ بە هەوای زۆر گەرم لە پێناو وشـککردنەوەی بە خێراترین کات زیانێکی زۆر بە پرچ دەگەیەنێت.

- بەکارهێنانـی داو دەرمـان زیـاد لە پێویست: ئەمە هەموو شتێک دەگرێتەوە لە شـامپۆ تا سـابون تا رەنگ و جوانکاری و بەکارهێنانی جۆرەها شتیدیکە.

- نەبڕینی لە کاتی پێویسـتدا: ئەمەش هۆکارێکیدیکەیهو بە بڕوای پسپۆران چونکە بۆ بەهێـز مانەوەی قژ پێویسـتی بە بڕین هەیە، لانیکەم ٦ مانگ جارێک پرچت ببڕە.

- رەنگکردنـی تـەواوی قـژ: ئەمەش کارێکیدیکەـی دژی پرچە، چونکە ئەو کارە کاریگەریی زۆری لەسـەر تەندروسـتی پرچ دەبێت.

پ٥/ هەردی موستەفا؛ تۆبزاوە؛ کاسب، مـن کوڕێکم تەمەنم {٢١} سـاڵە زۆر لاوازم باڵام {١٨٢} سم بەڵام کێشم {٥٣} کیلۆگرامە لەم هاوینەشـدا {٦٠} کیلۆ بووم بەڵام {٧} کیلـۆ دابەزیوم. ئایا چی بکـەم بۆ ئەوەی قەڵەو بم دەرمان هەیە کە زیانی نەبێت .



و:بـرای بەڕێزم.. زۆر جـار نارێکی لە پرۆگرامی خواردنـی ڕۆژانە لە کاتی منداڵی یەوە و هـۆکاری بۆماوەیی (وراپی) دەبێتە هـۆی زەعیفـی و کەمی کێشـی لەش بە شـێوەیەکی نا ئاسایی. هەروەها تووشبوون بە زیاد بوونی ڕێژەی ڕژێنی گلاندی دەرەقی یـان کەمخوێنیەکی زۆر توند یان کێشـەی هەرسـکردن و مژینی بەشـەکانی خۆراکی هەرسـکراو لـە کۆئەندامی هەرسـەوە بە هۆی چەند نەخۆشـی یەک یان مشـەخۆر (جۆرەکانی کرم) یان بە هۆی تووشـبوون بە ماتبـوون (کێبە) کـە خواردنی ڕۆژانە کەم دەکات یـان هەر جۆرێک لە جۆرەکانی گرژبوونـی دەمارگەلی و دەروونیەوە. ئەگەر کێشەی کەمی ئاسن بوو دەتوانین بە حەبی ئاسـن چارەسـەری بکەین و ئەگەر ڕێژەی هۆرمۆنی دەرەقـی زۆر بوو دەبێت لە دوای شیکردنەوە و زانینی ڕێژەکەی چارەسەرێکی گونجاوی بۆ دابنەین بـۆ کەمکردنەوەی. لە دوای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان دەتوانین پرۆگرامـی تایبەتی بـۆ دابنەین بۆ خۆراکی ڕۆژانە بۆ زیاد کردنی کێشی لەش. دەتوانین خواردنی ڕۆژانە بۆ ئەم حاڵەتە دابنەین بەم شێوە:

١- یەک نان و نیو کوپ برنج و مەکەرۆنە (معکرونـە) لەگـەڵ نیـو کوپ سـەوزە و

پرتەقاڵێک و سێوێک و یەک کوپ گیراوەی میوە.

٢- یەک پەرداخی شیر.

٣- یەک پارچە گۆشتی مانگا یان مریشک یان ماسی.

٤- دەبێت ٣ ژەمی خواردنی سەرەکی ڕۆژانەت هەبێت لەگەڵ ٣ ژەمی خواردنی کەم لە بەینی نانی بەیانیان و نیوەڕوان، نیوەڕوان و ئێواران، پێش خەوتن.

٥- خواردنەوەی مۆزی تێکەڵاو لەگەڵ شیر و خواردنی کێک.

٦- زۆر جار دەبێت بە خواردنی سەرەکی دەست پێ بکەیت پێش سەوزە و میوە کە لە کۆتایی نان خواردنەکە دەخورێت (میوە و سەوزە ڤیتامین و کانزای جۆراوجۆری تیایە کە زۆر گرنگە بۆ ئەندامەکانی ناو لەش).

٧- لە دوای تەواوبوونی نان خواردنی هەر ژەمێک دەبێت شیرینی یان کەرە و هەنگوین بخۆیت.

٨- خواردنی زەیتی زەیتون لەگەڵ سەوزەکە.

٩- خواردنی گوێز و بادام و جۆرەکانی دیکەی چەرەزات.

١٠- نابێت ئاو بخۆیت لە کاتی نان خواردن چونکە ئەنزیمەکانی هەرسکردن کەم دەکات و مەعیدە پڕ دەکات و هەست بە برسیەتی ناکەیت.

١١- نان خواردن لەسەرخۆ و ئارامی و خۆپاراستن لە دڵەڕاوکێ و گرژبوونی دەمارگەلی.

١٢- بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە دەبێتە هۆی زۆر خواردن.

پ٦/ کانەبی؛ کەسنەزان، مامۆستا، تەمەن {٥٦} ساڵ: من ماوەی١٥ ساڵە توشی ئینزلاق هاتووم ئایا جگە لەعەمەلیات چی بکەم باشە وە تکایە بفەرموون بە دیاری کردنی ئەو وەرزشانەی کە کەسێک ئینزلاقی هەبێ بۆی باشە یان هەر چارەسەرێکی سروشتی کە باشە؟



و/ برای بەڕێزم.. هۆکارەکانی ئینزیلاق جوڵاندن یان داگرتنی پشت بە شێوەی کتوپڕ لە کاتی هەڵگرتنی شتێکی قورس کە دەبێتە هۆکارێک بۆ دروستبوونی پەستانێک لەسەر ڕیشاڵەی دەمارگەلی لە بڕبڕەی پشت و ئازاری زۆر لەگەڵ نەبوونی هەستەوەر و لاوازی لە ماسولکەکانی قاچ و پێ ئەگەر چارەسەر نەکرا. زۆر جار هەست دەکرێت بە ئازار لە خوارەوەی پشت لەگەڵ ئازاری زران و سڕبوونەوەی پێ، ئەمەش بە هۆی هەوکردنی دەمارگەلی ئەو شوێنە ڕوودەدات وەکو باسم کرد. دەبێت بە تیشک بزانین حاڵەتی پڕبڕەی پشت چۆنە وەکو تیشکی رەنین. بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە جێگایەکی ووشک یان پڕ کە زۆر نەرم نەبێت (یعنی پارچە دارێک لە ژێری بێت) لەگەڵ دەرمانی خاوکەر (مسکن) بۆ ئازارەکە و ماسولکەکان لەگەڵ بەکارهێنانی پشتێن بۆ پشتگیری کردنی بڕبڕەی پشت. زۆربەی حاڵەتی ئینزیلاق پێویست ناکات بە نەشتەرگەری و باش دەبێت بە جۆرەکانی تری چارەسەرکردن. بەڵام ئەگەر نیشانەکانی بەردەوام بوون و لاوازی دەرکەوت لە جموجۆڵی پێ دەبێت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت. زۆر جار پێویستە بە ئیسراحەت لە جێگا و کەمی جموجۆڵ بۆ ماوەی ٢ تا ٦ حەفتە.

دەبێت کێشی لەش زۆر نەبێت و نابێت لەسەر سک بخەویت. هەروەها نابێت شتی قورس هەڵبگریت و دەبێت لەسەر کورسی دابنیشیت کە بۆ ماوەی ٣٠ خولەک زیاتر نەبێت ئینجا هاتووچۆ بکەیت ئینجا دانیشتن لەدوای. پێویستە لە لای کەمەوە بەردەوام بیت لەسەر هاتووچۆی ڕۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ خولەک. مەلەوانی لەسەر پشت لە کاتی هاوینان زۆر باشە بۆ بە هێزکردنی ماسولکەکانی پشت. بۆ لێخوڕینی ئۆتۆمبیل پێویستە لەم حاڵەتە شتێک دابنەیت بۆ پشتگیری کردنی پشتت لەگەڵ بردنی کورسی یەکە بۆ پێشەوە تاوەکو حەوز و ئەژنۆ زۆر نەچەمێننەوە لە کاتی لێخوڕین و دەبێت لە دوای یەک سەعاتی لێخوڕین دابەزیت لە ئۆتۆمبێلەکەت و دەست بکەیت بە هاتووچۆکردن بۆ ئیسراحەتی ماسولکەکانی پشت. هەروەها بۆ ئەم حاڵەتە پێویستە خواردنی ڕۆژانە دەوڵەمەند بێت لە برۆتین و کالسیۆم وەکو ماست و پەنێر و کەرە (شیر و شیرەمەنی) لەگەڵ کەمکردنەوەی نشاستە و شیرینی و خواردنی ترشیات.

پ٧/ ژیار، هەولێر، تەمەن {١٩}، خوێندکار: پرسیارێکم هەیە... هەموو جۆینەکانی لەشم و ئەژنۆکانم دەئێشێت بۆ ماوەی {٢} ساڵ دەبێت بەو چەشنەیە، و ە بەردەوامیشە و تەمەنم {١٩} ساڵە. چۆن بتوانم چارەسەری بکەم. تکایە وەڵام.



و/ وا دیارە کێشەی ڕۆماتیزمی جومگەکانت هەیە (روماتیزم المفا×ل). بۆ چارەسەرکردنی ئازارەکە دەبێت بەردەوام بیت لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە ماسولکەکانت بە هێز دەکات و جومگەکانت بە تواناتر دەکات (ئەمەش دەبێت پزیشکی پسپۆر لە دوای فەحس و زانینی ڕێژە و جۆری کێشەی تووشبوونت بەم نەخۆشیە بتوانێت جۆرە وەرزشێکی ڕۆژانەی گونجاو بۆت دابنێت). هەروەها نابێت بەردەوام بیت لەسەر ئەو جۆرە ئیشانە کە پەستانێک دروست دەکەن لەسەر جومگەکانت وەکو پەنجەکان و ئەژنۆ و حەوز و بڕبڕەی پشت. ئەگەر ئەو جۆرە کارانە پێویست بوو بەردەوام بیت لەسەری دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە دوای ئەنجامدانیان پێش دووبارە کردنیان. هەروەها دانانی شتێکی گەرم یان سارد لەسەر جومگەکان ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

زۆر جار دەرمانی هەوکردن و دەرمانی ئەسپرین یان دەرمانەکانی کۆرتیزۆن و ستیرۆید و دەرمانەکانی نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. بەڵام ئەم دەرمانانە زیانێکی لاوەکیان هەیە.

پ٨/ نیگار، پیران، مامۆستا، تەمەن {٢٥} ساڵ: من ماوەی {١٠} مانگە سک ئێشانێکی نائاساییم هەیە لە کاتی عادە بووندا تەنانەت لە هۆش خۆم دە چم و دەشرشێمەوە، وە زۆر ئازارم دەبێت. لە و



ماوەیەی؛ کە: ئەو ئازارەم بۆ دروست بووە تەواو شپرزەی کردووم. ئایا هۆکاری پەیدا بوونی ئەو ئازارە چییە؟ وە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ خوشکی بەڕێزم.. زۆر جار ئازاری سووڕی مانگانە زۆر دەبێت بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی پرۆستاگلاندین و کرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان و ئەمەش بە دەرمانی ایبوپرۆفین چارەسەردەکرێت (بەڵام ئەم دەرمانە بۆ مەعیدە باش نیە). یان بە وەرگرتنی ٥٠٠ ملیگرام کالسیۆم و ٢٥٠ ملیگرام مەغنیسیۆم. هەروەها بە وەرزشی ڕۆژانە و خۆشۆردنەوە بە ئاوی شلەتێن و مەساج کردنی هەردوو پێ و پەستانی دەست لەسەر خوارەوەی پشت لەگەڵ کەم خواردنی چەوری و زۆر خواردنی خۆراکی ڕووەکی زۆر باشن بۆ ئەم حاڵەتە.

یان دهتوانین ههر دهرمانێکی تری ئازار شکێن بهکار بهێنیت بە حهب یان بهدهرزی.

پ٩/ کانیاو؛ کەرکوک، تەمەن {٢٥} ساڵ؛ فەرمانبەر: من ساڵێک و هەشت مانگە شووم کردووە منداڵم نابێت بۆیە چووم بۆ لای دکتۆر عیلاجی بۆ نوسیوم یەکێک لەو عیلاجانە لەکاتی سوڕی مانگانە دەخورێت کە ناوی (clomid)ئایا ئەم حەبە ئەبێتە هۆی تووک زۆر بوون؟ دوو حەبی تریشی بۆ نوسیوم کە بەردەوام ئەیخۆم کە ناویان (emifolTD) (diabesin) ئایا ئەم حەبانە ئەبێتە هۆی زیادکردنی موو؟ زۆر سوپاس، بەڕێز

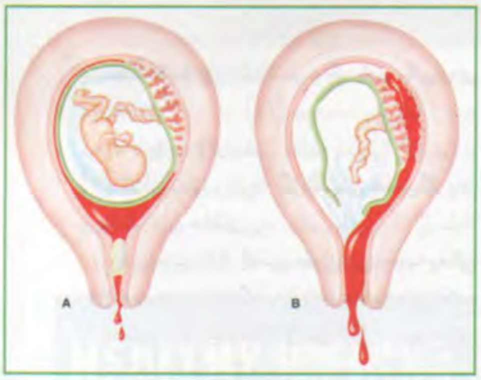


و:خوشکی بەڕێزم.. حەبی کلۆماید دەرمانێکە بۆ چالاککردنی هێلکەکردنی هێلکەدان بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنی FSH و گەورەکردنی هێلکەی هێلکەداندا. دەبێت ئەم حەبە بۆ ماوەی ٥ ڕۆژ لە کاتی سووڕی مانگانە بەکاربهێنرێت (لە دووەم یان پێنجەم ڕۆژی سووڕی مانگە دەست پێ دەکرێت) و زۆربەی ئافرەتان لە دوای بەکارهێنانی ئەم حەبە بە {٦} مانگ سکپڕ دەبن. بەڵام حاڵەت وا هەیە لەگەڵ حەبی کلۆماید پێویستە دەرمانی تایبەت بە زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئەنسۆلینی بدرێتێ یان دەرزی هۆرمۆن لەگەڵ بەدواداچوونەوەیەکی وورد بە بەکارهێنانی شەپۆلی دەنگی (موجات ×وتیە) بۆ بینینی شێوە و حاڵەتی هێلکەکانی هێلکەدان و خۆپاراستن لە زیادبوونی نائاسایی چالاکی هەردوو هێلکەدان. وا دیارە لە پرسیارەکەت کێشەی کیسی هێلکەدانت هەیە کە دەبێتە هۆی تێکچوون لە کاتی سووڕی مانگانە و زیاد بوونی کێشی لەش و چەوری پێست و دەرکەوتنی زیبکەی دەموچاو و زیادبوونی ڕێژەی مووی دەموچاو و سک و سەرەوەی یان خوارەوەی لێو و هەردوو زڕان لەگەڵ کێشەی دواکەوتنی سکپڕی دا. ئەمەش بە هۆی تێکچوونی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی LH و FSH ڕوودەدات. دەرمانی ڕێکخەر دەدرێت بۆ کاتی سووڕی مانگانە یان دەرمانی هاندەر بۆ چالاککردنی هێلکەدان بۆ سکپڕی. زۆر جار بە هۆی کیسی سەر هێلکەدان دەبینین ئەنزیمەکانی شەکرین تێکدەچن و پێویستە بە دەرمانی نەخۆشی شەکرە چارەسەر بکرێن لەگەڵ کلۆماید. زیاد بوونی ڕێژەی قەڵەوی لە وورگی سکەوە زیاتر دەردەکەوێت لەم حاڵەتە. دەبێت کێشی لەشت کەم بکەیت (زۆر گرنگە بۆ چارەسەرکردنی کیسی سەر هێلکەدان) لەگەڵ ڕێکردنی خێرایی ڕۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ تا ٦٠ خولەک و نەخواردنی چەوری و خۆپاراستن لە جگەرە کێشان.

بهکورتی بهڕێزت کیسی هێلکهدانت ههیه.

پ١٠/ محمد معروف، تەمەن {٢٩}، بەریتانیا: من ماوی دوو ساڵە هاوسەرگیرم کردووە، وە ژنم هەیە. خێزانم یەکەم سکی کرد؛ وە منداڵەکەی لەبارچوو. ئایامناڵ لەبار چوون هۆی چیە ؟ من لە بەریتانیام تا ئێستا نزیکەی ٢٠ ئافرەت ئەناسم کە مناڵیان لە بار ئەچێت هۆکەی نەزانراوە. داوا لە بەڕێزتان ئەکەم ئەو بابەتەمان بۆ ڕوون بکەنەوە.

و/ زۆر جار دەبینین لە بەریتانیا منداڵ لە بارچوون هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زۆر بەکارهێنانی دەرمانی خاوکەر (مسکنات) کە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی منداڵ لە بارچوون وەکو دەرمانی ئەسپرین و ایبوپرۆفین، لەگەڵ خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆری ڕۆژانە لە قاوە و ئەلکوول (مەی) لەگەڵ جگەرە کێشان کە زۆر بڵاوە لە بەریتانیا. هەروەها تێکەڵاوبوونی ئافرەتان لەم وڵاتەدا



لەگەڵ ئاژەڵی جۆراوجۆر لە ناو ماڵەکانیان کە دەبێتە هۆکارێک بۆ تووشبوونیان بە جۆرێک لە جۆرەکانی میکرۆب ناسراوە بە {Toxoplasmosis} کە دەبێتە هۆی منداڵ لەبارچوون (وەکو لە توێژینەوەی ماستەرنامەی برادەری خۆمەوە کە ئێستا لە گەڵمە و بەردەوامە لە سەری و ئەم حاڵەتە بۆی دەردەکەوێت لە زۆربەی کێشەکانی لەبارچوونی منداڵاندا لە قاووشی منداڵبوون لە نەخۆشخانەدا). ئەمە بەتایبەتی لەسەر کێشەی منداڵ لەبارچوونی ئافرەتانی سکپڕ لە بریتانیا وەکو فەرموویت. بەڵام دەتوانم بڵێم بۆ زانیاریەکی زیاتر کە چەندەها کێشەی دیکەمان هەیە بۆ حاڵەتی منداڵ لەبارچوون بە شێوەیەکی گشتی، وەکو:

١- تەمەنی ئافرەت: چەندە گەورە بێت ئەگەری ڕووداوی منداڵ لەبارچوون زیاد دەکات.

٢- هۆکاری بۆماوەیی (وراپی).

٣- تیکچوون لە دروست بوونی منداڵەکە (ئەمەش هۆکاری زۆرە).

٤- کێشەی تەندروستی لە منداڵدان.

٥- لاوازی لە ماسولکەی ملی منداڵدان (ئەمەش لە مانگی سێیەمی سکپڕیدا فەحس دەکرێت).

٦- کێشەی کیسی سەر هێلکەدان و بەرزبوونی ڕێژەی هۆرمۆنی LH پێش سکپڕی کە دەبێتە هۆکارێک بۆ منداڵ لەبارچوون لە دواییدا.

٧- هەوکردنی زێ بە هۆی تووشبوون بە میکرۆبی ڤاجاینۆسز کە دەبێتە هۆکارێک بۆ منداڵ لەبارچوون لە نێوان مانگی چوارەم و شەشەم لە سکپڕیدا.

٨- کێشەی تەندروستی لە خوێنی ئافرەتي سکپڕ وەکو حاڵەتی پرۆمبۆفیلیا کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن لە خوێنبەری گشتی و منداڵ لە بارچوون لە دواییدا (لەم حاڵەتە دەبینین منداڵەکە سەری بچووکە بە شێوەیەکی نائاسایی چونکە خوێنی کەم بۆی ئەچێت).

٩- نەخۆشی شەکرە و کێشەکانی گلاندی دەرەقی و...... هتد.

زۆر جار منداڵ لە بارچوون پێش مانگی شەشەمی سکپڕیدا ڕوودەدات. ئەمە بە کورتی باسی دەکەم، بەڵام هۆکاری دیکەمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە کە پێویستی بە کات و نووسینی زۆر هەیە لەگەڵ چارەسەرکردنی جیاواز بۆ هەموو حاڵەتێک.

پ١١/ جوان جەمال؛ فەرمانبەر، کۆمەڵگای دارەتوو: من ماوەی ٢ ساڵە ئەبێ دەستەکانم حەساسیەتی هەیە و ئەخورێ ئەبێ بە برین، وە پێم ئەڵێن: هی ئەوەیە پێستت زۆر ووشکە هیوادارم چارەم بکەن؟



و/ دەبێت خۆت بپارێزی لەو جۆرە دەرمان و سابون و جل و بەرگ و خواردنانە کە دەبنە هۆی زیاد بوونی حەساسیەتی پێستت. بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە حەساسیەت و خوراندن وەکو دەرمانەکانی دژ بە هیستامین کێشەکەت زیاد دەکات و پێستت قبوڵی ناکات، پێم باشە بۆ حاڵەتی ئەنزیما (ئەگزیما) کە جۆرێکە لە جۆرەکانی لاوازی لە بەرگری لەشەوە پێویستە کرێمی کلۆبیتازۆل و زنک ئۆکساید تێکەڵ بکهیت ڕۆژانهدوو جار دهستی پێ چهور بکهیت . وەهەروەها ئاگاداری ئەوە بیت؛ کە: دەستت و پێستت بە چ ماددەیەک هەستەوەری و حەساسییەیان هەیە؛ ئەوا: خۆتی لێ بپارێزیت و خۆتی لێ بە دوور بگریت؛ هەتا چیدی ئەو نیشانانە بێزار کەرانەت بۆ نەیەتەوە.

پ/ دیار؛ هەڵەبجە؛ مامۆستا: خێزانەکەم تەمەنی ٢٥ ساڵە کێشی ٩٥ کیلۆ باڵی ١٦٤ سم چۆن دەتوانێ کێشی بینێتە خوارێ زۆر سوپاس بۆ بەڕێزتان.

و/ برای بەڕێزم.. بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش پێویستە:

١- کەمکردنەوەی خواردنی چەوری وەکو کەرە و پەنێری پڕ لە چەوری و ڕۆن و خۆراکی تێکەڵاو بە ڕۆنی خواردن. پێویستە گۆشتەکە کەم چەور بێت وەکو گۆشتی سێنگی مریشک بە بێ پێست لەگەڵ گۆشتی ماسیی برژاو.

٢- خواردنی میوە و سەوزە چونکە ڤیتامینی تیایە و باشە بۆ کاتی کەمکردنی کێشی لەش.

٣- نەخواردنی شەکر لەگەڵ گیراوەکان. هەروەها خواردنی میوە دەبێت ٣ سەعات پاش نان خواردن بخورێت.

٤- زۆر خواردنی ڕیشاڵە (الیاف) کە لە سەوزە زۆرە.

٥- دابەشکردنی ژەمەکانی نان خواردنی ڕۆژانە بۆ چوار بەش (کە نانی نیوەڕۆ دەبێتە دوو بەش).

٦- خواردنەوەی ئاو پێش نانخواردن بە ١٠ خولەک لەگەڵ خواردنی بەشێک لەژەمەکە و تەواو نەکردنی بەشەکانی دیکە، یعنی ئەگەر خواردنی جاران ١٠ کەوچکی چێشت خۆر بوو دەبێت بکرێتە ٣ کەوچک (ئەمە زۆر باشە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش).

٧- وازهێنان لە خواردنەوەی بیبسی و کۆکاکۆلا و جۆرەکانی دیکە.

٨- بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی هاتووچۆی ڕۆژانە (ڕێکردن) کە لە ٥ کیلۆمتر کەمتر نەبێت (ئەمەش دەبێت یەک سەعات بخایەنێت یعنی نیو سەعات چوونەوە و نیو سەعات هاتنەوە بە ڕێکردنێکی خێرا) ئەمەش لە سەرەتاوە یەکسەر ناکرێت بەڵکو لە ٣ ڕۆژی یەکەم نیو سەعات بێت و هەموو ڕۆژێک چەند خولەکێک زیاد بکرێت بە پێی توانای لەش.

ئەنجامی ئەم پرۆگرامە؛ خێزانەکەت دەتوانێت کێشی لەشی دابگرێت.

پ١٢/ شنە جەنگی، چۆمان؛ تەمەن {٢٥} ساڵ: هۆکاری ناخۆشی بۆنی دەم چییە؟ وە ماوەیەکە هەست دەکەم؛ کە: بۆنێکی ناخۆش لە ناو دەمم دێت، وە زۆر گرنگی بە خاوێنی ناو دەم و ددانەکانم دەدەم بەڵام هەر بۆنی ناو دەمم ناخۆشە. ئایا هۆکاری ناخۆشی بۆنی ناو دەم چییە؟

و/هۆکاری دەرچوونی بۆنی ناخۆش لە دەمەوە وە بەتایبەت باش لە خەو هەستان، چی بکرێت بۆ ئەوەی ڕزگارت بێت لەو بۆنە ناخۆشە کە زۆر جار مرۆڤ ئیحراج دەکات؟؟

پرسیارێکی جوانە و جێی خۆیەتی، بۆنی ناخۆشی دەم لە کاتی کردنەوەی دەمدا دەردەچێت واتە لە کاتی قسە کردن و هەناسەدانی مرۆڤ، ناکرێت مرۆڤ هەناسە نەدات بۆ ئەوەی ڕێگری لە بۆنی دەمی بکات وە ناشکرێت قسە نەکات چونکە پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤە،ئەی باشە چی بکرێت ؟ با پێکەوە بروانین.

.. بۆنی ناخۆشی دەم هۆکاری زۆری هەیە، زۆری بە هۆی نیشتنی ماددەی کلسە کە لەنێوان پدو (لپە) وە ددانەکاندا دەبێت، ئامۆژگاری دەکرێن بە لابردنی ئەو مادده کلسە نیشتووەی ناو کە لە ئەنجامی بەکتریای ناو دەمەوە دروست دەبێت بە سەردانی دکتۆری ددان کە کردارێکی زۆر سادەیە، وە بەکارهێنانی دەرمان و دەم شۆری پزیشکی بە شێوەی غەرغەرە کردن یارمەتی دەرە لە لابردنی ئەو بۆنە، ئەگەر بۆنەکە لانەچوو ئەوا باشترە بۆ هۆکاری تر بگەڕێین لەوانە:

[-دڵنیا بوون لە نەبوونی نەخۆشی تر وەک:]

١-نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵە، ئایا بە شێوەی ئاسای کاردەکەن.

٢-نەخۆشی هەوکردنی لووەکان (لەوزەتین).

٣- هەوکردنی قورگ و گەروو بە هۆی سەرما و ئاوی سادر شتی تر...

ئامۆژگاری دەکرێن کە فڵچەی ددان شوشتن بە کاربهێنن، ڕۆژی سێجار، دەزووی ددان بۆ پاککردنەوەی پاشماوەی خۆراک نێوان ددانەکان کە هۆکاری سەرەکی بۆنی ناخۆشی دەمە، دەم شۆری پزیشکی بەشێوەی غەرغەرە کردن...

جەند شتێکی تری کە ڕۆژانە دەیکەین چارەسەرن بۆ نەهێشتنی بۆنی دەم: ئاو بە دەم هەڵدان و غەرغەرەکردن لە کاتی دەسنوێژ شوشتن، سیواک کردن، چونکە ئاو نزیکەی ٨٠٪ بەکتریای ناو دەم دە کوژێت، ئەوی دەمێنێتەوە بە مادەی پزیشکی دەڕوات.. پزشکی پسپۆری ددان: پێویستە شەش مانگ جارێک سەردانی دکتۆری ددان بکرێت بۆ دڵنیا بوون لە سەلامەت ددانەکان ناو دەم، واتە ساڵی دوجار.

هیوادارم کە سوود مەند بن لەو چەند دیرە سادەیە.



ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی هەژدەم:

پزیشک و تاقیگەی خوێن

له دوا دوایی ماوەی شەش مانگیم بوو له قاووشی هەناو، لەبەر ئەوەی بۆ ماوەی پێنج مانگ لەگەڵ ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزە بووم کە نەخۆشی زۆر بوو! وە لەبەر ئەوەی له مانگی شەشەمی بە سەر بردنی خولاو (موقیم) ی ژمارەی ئەو پزیشکانەی کە نیشتەجێی خولاو (موقیم) بوون کەم بوون. بۆیە له مانگی شەشەم لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی خۆم پزیشکێکی پسپۆڕیتر زیاد بوو کە لەگەڵ ئەویش وەکو پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) دەوامم دەکرد. هەرچەند پێشتر وەکو پزیشکی خولاو (موقیم)ی هەموو پزیشکە پسپۆڕەکان بووم، لەگەڵ هەمووان دەوامم دەکرد! بەڵام ئەوە بە شێوەیەکی فەرمی نەبوو بەڵکو بە حەز کردن بوو دەمەویست زۆرتر فێر ببم، ئەو جارە بە فەرمی پزیشکێکیتر زیاد بوو کە دەبووایە دەوامی دەگەڵ بکەم. بۆ کات هەموو کات بەشی ئەوەی دەکرد کە لەگەڵ هەر دوو پزیشک دەوام بکەم چونکە پزیشکە پسپۆڕەکەی یەکەم قەت وەکو پزیشکە پسپۆڕەکانیتر دەوامی نەدەکرد؟! ڕۆژ هەبوو سەعات دوازدەی نیوەڕۆ دەهات، ڕۆژ هەبوو سەعات دووی دوای نیوەڕۆ. جار هەبوو دووی شەو دەهات، قەت نەمدیت زوو بێت مەگەر دوو سێ جار ئەویش کەت کەتە لەگەڵ بەیانییەکەی وەکو پزیشکە پسپۆڕەکانیدی بهات بووایە. لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕە نوێیەکەش هەموو بەیانیان کە دەهات، هەموو نەخۆشەکانی ئەوم دەدیت. لەبەر ئەوەی ئەو دوو پزیشکە پسپۆڕە هەردووکیان نەخۆشییان زۆر بوو هەموو کات هەموو نەخۆشەکانی قاووشی هەناو (باتنی) نەخۆشی من بوون، ئەوانیدی قل قله یەک دوو نەخۆشییان هەبوو. نەخۆش زیاتر پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) دەبینێت، زۆر جار ئەگەر له ناو خەستەخانە له نەخۆشەکەت بپرسیایە نەخۆشی کێیت؟ یەکسەر ناوی بەندەی دەهێنا؟! بۆیە کارەکانم زۆرتر بوون بەڵام هەموویشم زۆر بە باشی دەکرد. ئەو پزیشکە پسپۆڕە نوێیەکە زۆربەی نەخۆشەکانی نەخۆشی خوێن و شێرپەنجەی خوێن بوو، ئەو کات پزیشکی پسپۆڕی خوێنمان نەبوو له کوردستان. ئەوە بووە هۆی ئەوەی کوو ڕاهات بووم کە هەموو کات زۆر بخوێنمەوە بڕی زیاتر له سەر خوێن و پشکنینەکانی خوێن بخینمەوە. لەو کاتی بوو کە لە تاقیگەکانی خەستەخانە بووە مۆدیل کارمەندەکان داوایان دەکرد کە بەرپرسیارییەتی کردنی پشکنینی وێکچوون (موتابەقە) له ملی ئەوان نەمێنێت و بکەوێتە سەر شانی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) هەر چەند بە هۆی ئەو خۆشەویستی و ڕێزەی له نێوان من و کارمەندەکان هەبوو زۆربەی کات هەر پشکنینەک هی من بووایە ئەوان بەبێ پێگۆتن بەڕێیان دەکرد بەڵام لەگەڵ پزیشکە بەڕێزەکانیتر نەیان دەکرد و دەبووایە پزیشکەکە بە خۆی بچوو بایە. لەبەر ئەوەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) هەموو کارێک نازانێت و ئەو فەترەیەش قۆناغێکی فێر بوون و تەڵەباتییە، وە هەموو پزیشکان وەکو یەک نەبوون. هەبوو هەر له کۆلێژ دەرچوو هیچی نەخوێند بووە و کەسی وەکو بەندەی بە نەزان حیساب دەکرد لەبەر ئەوەی بە بەردەوامی کتاب دەخینمەوە! جارەک یەک لەو پزیشکانە بوتڵە خینەکی دەبێت بۆ ئەوەی بدرێت بە نەخۆش، لە تاقیگە بانگی دەکەن و ئەو دەچێت بۆ ئەوەی فەحسی وێکچوون (موتابەقە)ی نێوان خینی نەخۆشەکە و خینە بەخشەرەکە بکات. ئەو جۆرە فەحسانە بۆ ئەوەیە کە بزانرێت دەکرێت ئەو جۆرە خینە بدرێت بەو نەخۆشە و ئەگەر فەحسەکە دەرچوو کە ئەو خینە بۆ نەخۆشەکە دەبێت، ئەو کات: لەسەر بوتڵی خینەکە دەنووسرێت کە هەردوو خینی بەخشەر و وەرگرەکە تەواو وێک دەچن و دەکرێت ئەو خینە لەو نەخۆشە بکرێت. ئەو برادەرە





که پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) بوو، هات ئەو جۆرە پشکنینە بکات، دوای دانانی خین لە سەر سلایدەکە و تێکەڵاو کردنی ماددەکە دەگەل خینەکە دەبێت بە ئاوی نۆرماڵ سەلاین جوان بیشۆیت، هەتا بخەیتە بن مایکرۆسکۆب و بە مایکرۆسکۆب سەیری سلایدەکە بکەیت. ئەو پزیشکە خولاوە (موقیم) یەکسەر سلایدەکەی خستە بەر ئاوی بەلوعە و سلایدەکەی شووشت، بەو مەزەندەی کە ئەو ئاوە نۆڕماڵ سەلاینە، وا چاودێری دەکەین و خستییە بەر مایکرۆسکۆبەکە و بەتەما بوو بنووسێت هەردوو خین وێک دەچن. گۆتمان ئەوە چ دەکەیت؟! خۆ چت بە سلایدەکەوە نەهێشت، ئەوە خۆ ئەو فەحسە بەو شێوەیە ناکرێت. ئەو ئاوەت بۆ بەو سلایدە داکرد؟ ئەو گۆتی: ئەدی ئەوە نۆڕماڵ سەلاین نییە؟! کورە کەینێ نۆرماڵ سەلاین لە جیاتی ئاوی بەلوعەی دابەش کرایە؟! ئەوە ئاوی بەلوعەی ماڵانە و هیچ نۆرماڵ سەلاین نییە!! کە سەیری سلایدەکە دەکەم هیچی بەسەروەنەمایە و هەمووی بە ئاوی شووشتییە. ماڵ خراپ ئەوە هیچ بە سەر سلایدەکەوە نەمایە، کوو بە تەما بووی بنووسی تەواو وێک دەچن. بۆیە پشکنینەکەمان دووبارە کردەوە و برادەرەکەی تاقیگەش لەگەلمان سەیری کرد و بە هەر سێکمان تەواو دڵنیا بووین ئەو کات نووسیمان هەردوو خین وێک دەچن. لەگەل مەسەلەی خینێ زۆر هەستیار بووم، ئەو پسپۆڕەی دووەم کە لە مانگی شەشەمم لە قاووشی هەناو دەگەل وویشم دەوام کرد، ئەو لەبەر ئەوەی تەنیا نەخۆشییەکانی خینی دەدیت بۆیە زۆر زانیاریم لەوەوە دەست کەوت و هەڵسوکەوت و ڕەفتارم دەگەل ئەوانەی کە نەخۆشی خین یان نەخۆشییەکییان لە خین هەیە هەمووی لەوەوە فێر بووم. هەر یەکەک لە نەخۆشەکان پێویستی بە خین هەبووایە دەبووایە تەواو دڵنیا بوومایە کە ئەو کەسە پێویستی بە خین هەیە، دوو جار لە پزیشکی پسپۆڕ دووبارەم دەکردەوە، ئەو کات: خینەکەم دەدایە نەخۆشەکە. هەتا هەموو جار لە کاتی فەحسی وێکچوون (موتابەقە) ئەگەر یەک لە کارمەندە کۆنەکانی تاقیگە بیان کردبایە، دەنا دەبووایە بە خۆم ببینم و یەکەکیدی دەگەل من ببینێت ئەو کات دەمنووسی کە ئەو دوو جۆرە خینە تەواو وێکدەچن (موتابقە). خین گوستنەوە و خین پێدان وەکی عەمەلیات (نەشتەرگەری) حیسابی بۆ دەکرا، تەنانەت هەڵسوکەوت کردن لەگەل خین زۆر بە ئەسپایی هەڵسوکەوتم دەگەل خین دەکرد. هەتا لە قاووشی هەناو (باتنی) لەگەل ئەوەی کەس و کاری نەخۆشەکە بوتڵی خینەکەی دەهێنا بەڵام دووبارە نەمدەهێشت خینەکەی تێبکرێت بەڵکو دەچووم وەرەقەی سەر بوتڵەکە و نووسینەکەم تەواو تەماشا دەکرد، ئەو کات دەبا تەواو بمزانیبایە کە ئەو خینەیە لە تاقیگە لە سەریم نووسی بوو کە لۆ یەکدی دەبن، ئەو کات ڕادەوەستام کارمەندی قاووش خینەکەی دەبەستا. هەموو کات پلەی گەرمی نەخۆشەکە و فشاری خوێنی (زەخت)یم وەردەگرت و هەموو نیو سەعات جارێک سەرم لە نەخۆشەکە دەداوە، هەتا تەواو خینەکە تەواو دەبوو، ئەو کات: نەخۆشەکەم جێدەهێشت. زۆر جار برادەرەکان ئەوەیان دەگۆتەوە: ئەرێ، توو خوا ئەتوو شێت نییت؟! دە خینەکەی بۆ دانێ و لێیگەڕێ، ئەگەر هەر ناڕەحەتییەک ڕوو بدات ئاگادارت دەکەنەوە، ئەمن ئەوەم لا قەبووڵ نەبوو. ڕۆژەک خین درا بوو بە هاوەڵی یەک لە نەخۆشەکان، ئەو هاوەڵی نەخۆشەش هەندە زۆر بڵێ بوو دەگەل ئەوەی تەنیشتە خۆی و کەوت بووە قسە کردن، ئەوا: بوتڵە خینەکە لە بن هەنگڵیتی نازانم بۆ چ هەردووکیان بوتڵە خینەکە دادەنێنە سەر مێزەکەی تەنیشتیان و دەچنە بۆ دەرەوە ئەوەش ماوەیەکی زۆر کەم بوو، کە دەگەڕێنەوە هەر یەکە و دانەیەک هەڵدەگرێت و دەیخاتەوە بن هەنگڵی. پێش ئەوەی بوتڵی خین دابنرابایە دەبووا، سەرەتا بە خۆم نەخۆشەکەم جوان دەپشکنی و نیشانەکانم بۆ چاودێری کردنی وەردەگرت، ئایا نەخۆشەکە تای هەیە؟ فشاری خینی بەرزە یان نزمە (زەخت)؟ بەو شێوەیە بۆ ئەو نەخۆشە چووم، کارمەندەکە بانگی کردم کە ئێستا بوتڵی خینەکە گەرم بووە. کە چووم سەیری بەرواری سەر بوتڵی خینەکە و وەرەقەکەم کرد دیتم وەرەقەکە بەر بووەتەوە و وەکو ئەوەی هیچی لە سەر نەبێت. لە هاوەڵی نەخۆشەکەم پرسی دڵنیای ئەوە خینی ئەو نەخۆشەیە؟ گۆتی: بەڵێ، دکتۆر هەر لە بنهەنگڵی خۆم داناوە و هی ئەو نەخۆشەی ئێمەیە. گوومانم بۆ دروست بوو، بۆیە: ڕازی نەبووم ئەو خینە بدرێت بەو نەخۆشە، بۆیە بوتڵی خینەکەم ناردەوە تاقیگەی خینی خەستەخانە و بۆ ئەوەی دووبارە فەحس و پشکنینی وێکچوون (موتابەقە)ی بۆ بکرێت و دەرچوو ئەو دوو خینە ئاڵوگۆڕ کراوە، بۆیە: هەر دوو بوتڵە خینەکەمان فڕێدا و دوو بوتڵیتری نوێمان پشکنین و فەحسی وێکچوونمان بۆ نەخۆشەکان کرد و بە خۆم هەر یەکە و بە جوودا خینەکانمان بۆ بردن و خینەکەیان وەرگرت. ئەوە هۆکار بوو، بەوەی: کە زۆر چاو کراوەتر ڕەفتار بکەم و قەت نەهێڵم خین لە کەسێک بکرێت ئەگەر سەد لە سەد دڵنیا نەبم.

تەندروستی و ئیسلام:

لە حیکمەکان و سوودەکان و مەبەستەکانی نوێژ

د.ئازاد موستەفا مەحمود ـ بیمارستانی ڕزگاری فێرکاری

نوێژ وێڕای سـوودەکانی بۆ لایەنـە کۆمەڵایەتییەکان وەکو زانراوە بەڵکو پێشکەوتن لە زانستەکانی پزیشکیی و دەروونی چەسپاندوویانە و ئیسپاتیان کـردووە؛ کە: حیکمەتەکانی نوێژ مـرۆڤ بە هەر دوو لایەنییەوە دەگرێتەوە، تەن و دەروون. گرنگترین ئەو شتانەی پەروەردەی تازە؛ وە ئامۆژگارییەکانی زانسـتی تەندروسـتیی خۆپارێزیی بریتی یە لە ڕاهێنانـە وەرزینیەکان کە لـە ماوەی تایبەتـی ناویەناو ئەنجام بدرێن شـان بە شـان لەگەل دەرز و وانەکانیدی. چونکـە دەرکەوتووە؛ کە: ڕاهێنانـە وەرزینیەکان بنچینەیەکی دروستە لە دروست کردنی لەشێکی دروست؛ کە پێویستە بۆ مرۆڤی دروست. بەهۆی بەرپا کردنی نوێژ پێنج جاران لە ڕۆژێکدا باشترین ڕێگا پەیرەو دەکرێ بۆ وەدەسـت کەوتنـی کەڵکەکانی ڕاهێنانە وەرزینیـەکان چونکە کاتەکانی نوێژەکان گونجاوترین کاتن؛ کەوا: ڕێنمایی ئەوەی تیا دەکرێ کە ڕاهێنانەکانی تیادا ڕایی بکرێ. بەر لە خۆر کەوتن؛ هەوا ساف و لەش هێشتا هیلاکی شەوی تیـا دیـارە.. وەختی نیوەڕۆش کاتێ؛ کە: لەش هیلاکـی کارە؛ وە لە کاتی عەسـریش کاتێ ڕۆژی کار بەرەو ئاوا بـوون دەڕوا و هیلاکی بەتاو بۆ لەش هاتـووە.. لە کاتی خۆر ئاواشـدا؛ کاتێ: کاتی کاری مرۆڤ بە پایان دەگا و خۆی بۆ حەوانەوەی شەو ئامادە دەکا. لە کاتی عیشاشدا کاتێ مرۆڤ ڕۆژی بە پایـان دەگەیەنێ؛ ئەو وەختانە گونجاوتریـن کاتن؛ کە: مرۆڤ هەردەبێ تیایاندا ڕاهێنانە وەرزینیەکان ئەنجام بدات بۆ قەرەبوو کردنەوەی لەش لەوەی ونـی کردووە؛ وە لادانی ئەو هیلاکی و خامۆشـییەی هەیەتی. هەروەها بۆ تازە کردنەوەی سووڕی خوێن و گورج و گوڵتر کردنی دڵ و دەروونی مرۆڤ.

هەرچـی جوولەکانی نوێژە؛ ئەوا: زانراوە کەوا هەڵسـان و ڕوو نیشـتن چەندین جاران لە هەر نوێژێکدا باشـترین ڕێگایە بۆ گورج کردنی سـووڕانی خوێـن؛ کە هەموو کۆئەندامەکانی لەش گورج و گۆڵ دەکات، بۆیەکا نوێژ بە چالاککەری هەرسـکردن و ڤەکەری ئارەزوو کردنی خواردن دادەنرێ.. بۆیە: دەبینین کاتەکانی نوێژ بە تەواوی پەندیاری و حیکمەتی تێدایە..

لە سبەینەدا بەر لە قاوەڵتی.. لە نیوەڕۆشدا بە ر لە فراوین .. لە عەسریشدا کاتێ؛ کەوا: هەرسـکردن لە دەسپێکدایە .. لە نوێژی شێوانیشدا کاتێ؛ کە: مرۆڤ دەنێوان هەر دوو جەمی نیوڕان و شـێوانانە، لە نوێژی خەوتنانیشـدا کاتێ؛ کە: هەرس کردن دەسـت پێدەکات. کەسیش قەدری سوودەکانی نوێژ نازانـێ بۆ هەرس وەک کەسـێ نوێژی تەراویح لە مانگـی ڕەمەزانێ ئەنجام دەدا کاتێ؛ کە: جوولانەوەکانی هەڵسـان و ڕوونیشـتن لە ژمارەیەکی زۆری ڕکاتەکاندا زیاد دەکەن.. ڕکوع بردن و هەڵسـانەوە لێی ماهیچەکانی پشت و سـک پتەو دەکەن.. وە ڕێگری دەکەن لە نیشتنی بەز و پەیدا کردنی وورگی زل.. هەرچی کڕنووش بردنیشـە؛ ئەوا: ماسولکەکانی هەردوو ڕان و هەردوو لاقـەکان بەهێز دەکا و یاریدەی گەیشـتنی خوێن دەدا بـۆ پەلەکانی لەش هەروەکو دیـواری ورگ بەتین دەکا و جوولەکانی ڕیخۆڵەکان وریا دەکاتەوە. هەروەها کڕنۆش بردن خۆپاراسـتن فەراهەم دێنێ لە نەخۆشیی کشانی گەدە بە هۆی ئەو گرژ بوونەوەیەوە؛ کە: لە ماسـولکەکانیدا دەیان هێنێتە ئاراوە و جووڵاندنـەوەی ناو پەنچک.. نوێژ بە چاکترین وەرزینی لەش دادەنرێ؛ کە: لەش سـوودی لێ دەبینێ؛ چونکە چوار پەل دەبزوێنـێ و جوولەکانی دەگاتە هەموو لایەکانی ماسـولکە و جومگە و ئێسکەکان.. سـوودە ئۆرگانییەکانی نوێژ تەنیا بەمانە ناوەسـتێ پزیشکیی تازە سـەلماندوویەتی؛ کەوا: نوێژ کاری دابەزاندنی فشـاری خوێنی هەیە. وە ئەگەر هاتوو نەخۆشەکانی تووشبوو بە بەرزە فشاری خوێن پارێزگاریان کرد لە بەرپا کردنی نوێژ و هێمن و لە سەر خۆیانە ئەنجامیاندا بە دڵنیاییەوە سوودی لێدەبینن.. هەر وەک بەرپا کردنی نوێژ بە رلە نان خواردن بە فاکتەرێکی گرنگ دادەنرێ لە خۆپاراسـتن لە نەخۆشییەکانی گەدە نەخاسمە هەوکردنـی گەدە {قرحه المعـده}، بە جۆرێکی ئەوتۆ کە پزیشـکەکان هەردەم هەمـوو مرۆڤێک ڕێنوێنی دەکەن؛ کە: دوای هیلاک بـوون و ماندوویەتی یان بە بارێکی دەمارگرژانە نان نەخوات.. بەڵکو بێ شـک پێویستە پشوویەکی بێنڤەدان و حەوانەوەی لە پێشـەوە بێ. نوێژیش خۆی لە خۆیدا بەباشـترینی ئەو شتانە دادەنرێ؛ کە: لەم بیاڤەدا سـوود بە مرۆڤ دەگەینێ. هەروەها نوێژ سوودەکانی ڕشـتەی دەمارەکانی مرۆڤیش دادەگرێ؛ چونکە سـەرەڕای ئەوەی کەوا سەرنج دراوە؛ کە: دابەزینی فشاری خوێن لە میانەیدایە کە کارتێکردنی ڕاستەوخۆیانەی لە سەر دڵ هەیە و کارێ وادەکا زیاد لێ نەدا. چونکە نوێژ کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر ڕشتە دەمار؛ بەوەی کە: لە وورووژانی کەم دەکاتەوە .. وە هێوری دەکاتەوەو.. پەشـێوی چارە دەکات.. تەنانەت چارێکی هەرە چاکە بۆ ئەو جۆرە خەوزڕانەی کە لە پەشێویەکانی دەمارە ڕشتەوە سەر هەڵدەدا.

هەرچـی سـوودی نوێژە بۆ مرۆڤ لـە لایەنی دەروونییەوە؛ ئـەوا: مەزنترە لـەوەی مەزەندە دەکرێ و لەوە زێترە کـە لە ژمێرە بێ.. چونکە لە نوێژا مرۆڤ پەروەردگاری خۆی وەبیر دێ {پاکی و مەزنی بۆ ئەو}؛ کە: جڵەوی هەموو کار و باران بە دەسـت ویە.. هەروەها مرۆڤ لە دونیادا تەنیا باڵ نییە لە تیکۆشانیدا. وە جیهان خولڤێنەرێکی بینای دادوەری دادپەروەری هەیە.. بۆیەکا ئەگەر زاڵمێ زوڵمێکی لێکرد.. یـان زۆردارێ هەقی زەوت کرد.. یان کەوتە تەنگەتاویەکەوە.. یانیش ژینی لێوە تەنگ هاتەوە و کەوتە بەر شـاڵاوی زەحمەتی یەکەی.. پەنا بۆ ئەو {الله}یە دەبا؛ کە: ڕەحمەت و بەزەیی ئەو گشـت شـتێکی گرتۆتەوە.. جا؛ کێ هەیە جگە لەم کاروباری وی لە دەست بێ و کێ لە دەستی دێ هەموو شتێ بکا ئەو نەبێ؟؟ ئەم هەستە مرۆڤ بە کەشوهەوایەکی هێمن و متمانەیی دەروونی دەور دەدات؛ کە: یاریدەی دەدا لە بەردەوام بوون لە ژیانیدا بە تەندروسـتییەکی باش و سەر و دڵ ڕەحەتی و حەوانەوەیەکی هەست پێکراو..

فەزڵی نوێژ و گەورەیی نوێژ لە لایەنی سایکۆلۆژییەوە هەر بەوەندە ناوەستێ؛ بەڵکو وەسـتان لەبەردەم پەروەردگار پێنج جاران لـە ڕۆژێکدا و داوا کردنی لێ خۆشـبوون لێکردنی لە هـەر هەڵەیەک؛ کە: مرۆڤ کردبێتـی، مرۆڤ وا لێدەکا پارێـزراو بێ لە گرێیە دەروونییەکان کە دەبنە هۆی نووشوسـتی هێنانی مرۆڤ لـە ژیانیدا و لە سـەرکوتبوون {کبـت} و ئەو نەخۆشـییانەی دێنێتەوە دووری دەخاتەوە. نوێژیش لە ئیسلامدا نزا و پاڕانەوە و .. تەسبیحات و .. تەکبیر لێدان و .. زیکر و یادێکی هەردەمی خودای مەزنە.. کاتەکانیشی سەرەتای ڕۆژە بەر لە دەسـتپێکی کاری مرۆڤ و .. لە نیوە ڕۆدا و لە عەسردا لە گەرمەی کارگوزاریدا، وە لە کاتی خۆر ئاوا و عیشـادا کاتی بیرکردنـەوە لە هەموو ئەوەی لەو ڕۆژەدا گوزەرا. وە ئەگەر هاتوو مرۆڤ لە گشـت ئەو وەختانەدا یادی خوای کرد و دڵی پـڕ بڕوا بوو.. ئیتـر دڵی ئارەزووی ڕق لێبوونەوەی لە کەس نابێ و یەک تۆزقاڵ ئێرەیـی بە کەس نابا و غەمگین نابێ بـۆ ڕۆزییێ؛ کە: چاوەڕوانی بووە و بۆی نەهاتووەتە پێشـێ. نوێژ ئەوەیە؛ کە: مرۆڤ گشت کاروباری ڕادەستی خوا بکا؛ هەروەک چۆن ڕووی تەسـلیم دەکا پێنج جاران لە ڕۆژێـکا.. ئیدی؛ ئایا مرۆڤی نوێژکەر هیچ خەفەت دەکێشێ بۆ شتێ لە دەستی دەرچوو بێ؟ یانیش نیگەرانی شـتێ دایبگرێ؛ کە: دەسـتی نەکەوتبێ؟ لە کاتێکا؛ کە: لەبەر دەسـتی خوادا ڕادەوەستێ، ئەو خوایەی ویست و ئیرادەی چی بێ؛ هەر ئەوە ئەبێ؟

ژێدەر: فریضة الصلاة/ الطبعة الثانية. تاليف: عبدالرزاق نوفل..

خەمی خەڵک:

چۆن وەرام دەدەنەوە؟

کاتی خۆی، لە ساڵانی هەشتایەکان و هەموو خەڵک وەبیری دێت، کە: دوو زات هەبوون و زۆر ناودار بوون و پەروەردەکار و مامۆستا بوون، وە جێ پەنچەیان نەک بە سەر یەک نەوە بەڵکو بە سەر چەند نەوەیەک دیار ماوە، وە دەمێنێت. خودای گەورە عەفوویان بکات، وە بەهەشتیان بە نسیب بکات. ئەوانیش: {مامۆستا کامل الدباغ} لۆ ئەو کەسانەی کە زمانی عەرەبییان دەزانی، ڕەحمەتی خوای لێ بێت و بەهەشتی بە نسیب بکات، بەڕاستی ڕۆشنایی و ڕۆناکی بوو؛ وە بووە هۆی ئەوەی کە هەم خەڵک پەروەردە بکات، وە هەم زانست و زانیاری بڵاو بکاتەوە؟ هی دووەمیان بەهەشتی {مامۆستا ×ابر زەنگەنە} بوو بۆ ئەوانەی کوردی زمان بوون، کە: جەنابیان یەکێک بوو لە مامۆستا و پەروەردەکار و کەسایەتە بە تواناکان و بە دەنگی خۆش و ڕەفتاری جوانی و شێوازی دەربڕینی و هەڵسوکەوتی، وای کرد بوو، کە: کەس نەبوو بە پەرۆشەوە عەوداڵ و لە چاوەڕوانی بەرنامەکەی نەبێت؟ وە بیرم دێت، کە: ئەو دوو بەرنامەیە دەهات، هەموو گەورە و گچکە قەلاقووپ دەبووین و کەس دەنگی نەدەکرد؟ بێگومان ئەو زاتانە هەیبەت و کەسایەتی و خۆشەویستی و بەرزی و پیرۆزییان لە ناو خەڵک و کۆمەڵگا و دەسەڵات هەبوو پیاوی عیلم و زانست بوون بێگومان لە هەموو سەردەمێک کەسێک مامۆستای زانست بێت جێگای دیارە و لە سەر سەری هەمووانە؟ ئەمن نازانم پاشی پەنجا ساڵیدی تەلەفزیۆنەکانی ئێمە بە چ بەرنامەک دێنە مەیدان؟ چۆن وەرام دەدەنەوە؟

دایە، باوە کێ خراوە؟

لە یەکێک لە خەستەخانەکانی هەولێر؛ دوو جیهاز و ئامێری پلازما فۆریسس ماوەی پێنج ساڵە هاتوون، وە هێشتا نەسب نەکراون، وە دانەنراون؟ هەر لۆ ئیش پێکردن و وەگەڕ خستنی ئەو دوو ئامێرە کاتی خۆی {دوو دکتۆر و دوو کارمەند و دوو فەنی} ئیفاد بوون؛ وە دەورەیان لە سەر کرد بوو. لە سەر خێران؛ لەو مانگەدا هەر دوو ئامێرەکە زەمانیان تەواو بوو؛ وە هێشتا نەسب نەکراون؟ وە هەروەها ئەو ماددانەی؛ کە: بۆ کار پێکردنیان هاتوون لەبەر ئەوەی ماوەکی زۆرە لە تەجهیزات و کۆگا ماونەتەوە؛ هەر لەبەر ئەوە لە مانگی دوو ئێکسپایەر دەبن؟ خەتای کێیە ئەمە ڕوو دەدات؟ بۆ چی چار ساڵە ئەم دوو ئامێرە نەسب نەکرا؛ وە کاریان پێ نەکرا؟ کێ لە سەرەتا داوا {تەڵەب}ی کرد؟ وە بۆ داوای کرد؟ ئەگەر ناڕێکی و ناتەواوی لەو ئامێرانە هەبوون بۆچی وەرگیران؟ وە ئەگەر نا؛ ئەوا: بۆچی نەسب نەکران؟ ئەو هەموو کارانە چۆن کران؛ وە بە چ شێوەیەک بووە؟ ئەو ئامێرانە؛ کە: دانەمەزرا و نەسب نەکرا؛ ئەوا: بۆ چ بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێری لێ ئاگادار نەکرایەوە؟ ساڵەک ڕۆیی؛ بووە دوو ساڵ، دواتر سێ ساڵ بۆ؟ هەموو ئەو پرسیارانە چاوەڕێی وەرامن؛ تکایە دایە باوە کێ خراوە؟

مامۆگرام

ماوەیەکی زۆرە؛ کە: ئامێرێکی مامۆگرام؛ کە: بۆ دۆزینەوە و ناسینەوەی شێرپەنچەی مەمک بەکار دێت بۆ بنکەی تەندروستی مەلافەندی هاتووە؛ وە هەتا ئێستا کە زەمان و بیمەی تەواو بووە بەکار نەهاتووە و سوودی لێ وەرنەگیراوە؟ جێگای سەرسووڕمانە؛ کە: ئامێرێکی تیشکی وا گران بەها چۆن داوا کرا؟ وە لە سەر چ بنەمایەکی زانستی ئەو ئامێر و دەستگا گرنگە لەو بنکە تەندروستییە جێگیر کرا و دانرا؟ وە هەروەها ئەگەر سەرەتا دیراسەی تەواو کرا؛ وە دەرکەوت کە ئەو بنکەیە پێویستی بەو ئامێرە هەیە بۆ چ ئەو ئامێرە نەخرایە کار؟ بۆچی لەو ماوە زۆرەی کە ئامێرەکە هاتووە؛ وە لەوێ دانراوە بەکار نەهات؟ وە بۆ چی هیچ کەس لەو ئامێرەی نەپێچایەوە؟ بۆ ئەم مەبەستە لە بەرپرسیارانی بنکەکە پرسیارمان کردووە؛ وە هەموو دەم ئەوان کتاب و نووسراوی تایبەت بەو ئامێرەیان کردووە؛ وە کەس وەرامی تەواوی دەربارەی ئەو ئامێرە وێ نەداون؟ بەڕێزان لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر تکایە بۆ چ ئەو ئامێرە لەوێیە؟ بۆ بەکار نەهات؟ وە کێ خەتابارە؟ وە بەدوا داچوون بۆ بوونی ئەو ئامێرە بکەن؛ وە هەوڵ بدەن؛ کە: سوودی تەواوی لێ وەبگیرێت و تەواو لەو مەسەلەیە بکۆڵننەوە. بە هیواین؛ کە: ئەو بابەتە لە لایەنی بەرپرسانی پەیوەندیدار بە هەند وەر بگیرێت.

ئێمە و ئێوە:

هەموو خوێنەرە خۆشەویستەکان ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: گۆڤاری پزیشک کە تاکە گۆڤاری پزیشکی پسپۆڕی کوردییە لە کاتی ئێستادا و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت. گۆڤاری پزیشک گۆڤارێکی مانگانەیە بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخە ئابوورییەی کە هەنووکە بەرۆکی کوردستانی گرتووە؛ ئەوە ماوەیەکە هەر دوو مانگ جارێک دەردەچێت. وە هەر گرفتەک لە گەیشتنی گۆڤاری پزیشک لە هەر شار و شارۆچکەیەک هەیە یان لە ڕووی نرخەوە بە زیاتر لە نرخی ئاسایی بفرۆشرێت؛ ئەوا: حەز دەکەین کە ئاگادارم بکەنەوە و پەیاممان بۆ بنێرن؛ هەتا بتوانین بە باشترین شێوە هەموو مانگێک بگات بە دەستی خوێنەران. هاوکاری و هاویەشیتان لە پێشخستنی گۆڤاری پزیشک؛ مانای وایە کە: ڕۆڵ دەبینیت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست.

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی خۆشەویست ئاگادار دەکەینەوە؛ کەوا: هەر کەس و لایەنێک ئارەزووی ئەوەی هەیە؛ کە: یارمەتی ماددی و مەعنەوی گۆڤاری پزیشک بدات لە پێناو بەردەوام بوونی وەکو تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی لە کوردستاندا دەتوانێت پەیوەندی بگرێت لە ڕێگای ژمارەی تەلەفۆنی سەرنووسەر {07504558217} یان بە هۆی پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر {azadmantik@yahoo.com}؛ هەموو دەم گۆڤاری پزیشک و ئەو دەستە پزیشکە پسپۆڕییەی؛ کە: ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکی و تەندروستییەی کوردستان کە بە زمانی کوردی دەردەچێت؛ پەیمان نوێ دەکاتەوە کە بەردەوام بین لە خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتییانی کوردستان و کوردی زانان و ئەو کەسانەی بە کوردی دەدوێن. وە هەموو خوینەران دەتوانن؛ کە: یارمەتیدەر بن لە زیاتر بڵاو بوونەوەی گۆڤاری پزیشک؛ وە بەتایبەت کە زۆربەی ئەو بابەت و باسانەی لەو گۆڤارە دەکرێت بابەتی تەندروستی و پزیشکیین و لە لایەن کەسانی تایبەتمەندی ئەو بوارانە دەنووسرێن و بڵاو دەکرێنەوە و بە سەرپەرشتیاری پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت؛ هەر بۆیە: ئەو گۆڤارە {گۆڤاری پزیشک} گۆڤارێکی متمانەدارە و پێویست دەکات؛ کە: هەمووان هەوڵی بەردەوام بوون و زیاتر بڵاو بوونەوەی ئەو گۆڤارە بدەن.

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: هەر کەس حەز بە دەستکەوتنی هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک دەکات؛ هەر لە ژمارە {سفر}ەوە هەتا ژمارە {پەنجا}؛ ئەوا: دەتوانن هەموو ژمارەکان وە دەست بێنن لە دوو توێی بەرگێکی جوان و تەجلید کراو. وە هەموو ژمارەکان و بە تەجلید کراوی و لە هەر شوێنێک لە کوردستان و لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەتوانن پەیوەندی بگرن بە ژمارەی مۆبایلی سەرنووسەر {07504558217}؛ وە یان لە ڕێگای پێگەی ئەلیکترۆنی و بە ئیمێلی سەرنووسەر {azadmantik@yahoo.com}. وە یان دەتوانن لە ڕێگای سندوقی پۆستە بە ژمارەی {0845/13}؛ نامەکانتان بنێرن و هەموو ژمارەکان وەدەست بێنن. وە هەروەها ئەو خوێنەرە بەڕێزانەی؛ کە: هەر دانەیەک یان چەند دانەیەک لە گۆڤاری پزیشکیان کەمە یان نییەتی؛ وە حەز بە دەست کەوتنی دەکات؛ ئەوا: دووبارە دەتوانن پەیوەندی بە ئەدرەسی سەرەوە بکەن و ئەو ژمارەیەی یان ژمارانەی داوای دەکەن؛ بۆیان: دەنێرین؛ وە لە هەر جێگایەک بێت لە کوردستان.

ڕێکلام لە گۆڤاری پزیشک

هەموو پزیشک و دەرمانخانە و سەنتەرە پزیشکییەکان؛ دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن و ئاگاداری خۆیان تێدا بڵاو بکەنەوە. هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی؛ کە: ئەندامی سەندیکای پزیشکانی کوردستانن؛ وە بڕوانامەی کار کردنیان هەیە لە کوردستان مافی خۆیانە ڕێکلام بۆ نۆرینگەکەیان بکەن و باشترین هۆکاری ڕێکلام کردنیش؛ بێگومان: گۆڤاری پزیشکە. هەموو ئەو دامەزراوە تەندروستی و سەنتەر و مەڵبەندە تەندروستییانەی کە لە حکومەتی هەرێم باوەڕ پێکراون دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن؛ وە لەو ڕووەوە هاوکاریان دەبین. هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە نیازی ڕێکلام کردنیان لە گۆڤاری پزیشک دەتوانن پەیوەندی بگرن لەگەل گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای سەرنووسەر بە زەنگ لێدان و پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی: {07504558217}؛ وە یان دەتوانن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر: {azadmantik@yahoo.com}؛ وە یان بەناردنی نامە بۆ سندوقی پۆستە {0845/13}. وە بۆ زانینی هەموو لایەک لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت.

پرس و ڕاوێژکردن بە ژنان

دەگێڕنەوە لە کۆندا پاشایەک هەبوو زۆر حەزی لە خواردنی گۆشتی ماسی دەکرد، ڕۆژێک ڕاوچییەک دێتە لای و ماسییەکی گەورەی بۆ دێنێ و دەیخاتە بەر دەستی و پێشکەشی دەکات. پاشا زۆری پێ خۆش دەبێ، بۆیە فەرمان دەدات کە چوار هەزار درهەمی بدەنێ.

ژنەکەی پاشا دەڵێ: کارێکی خراپت کرد..!

پاشا دەڵێ: بۆ..؟

ژنەکەی دەڵێ: دوای ئەمە ئەگەر ئەو بڕە پارەیە بدەیە هەر یەکێک لە دەست و پێوەندەکانت ئەوا، دەڵێ: هەندەی بەخشیشی کابرای ڕاوچیی دامێ.

پاشا دەڵێ: ڕاست دەکەی، بەڵام شەرمە بۆ پاشایان لە بەخشیشی خۆیان پاشگەز ببنەوە و تازە ئەوە لە دەست چوو.

ژنەکەی پێی دەڵێ: بۆ منی لێگەڕێ.

پاشا دەڵێ: چۆن چارەی دەکەی؟

ژنەکەی دەڵێ: بانگی ڕاوچییەکە بکەوە با بێتەوە و بڵێ ئەو ماسییەی بۆت هێناوم نێرەیە یان مێیە..؟ ئەگەر گووتی نێرەیە بڵێ من داوای نێرەم کرد بوو و ئەگەر گووتی مێیەیە ئەوا، بڵێ: من نێرەم دەویست..!

ئەوجا بانگی ڕاوچییەکە دەکەن و دەیگەڕێننەوە لای پاشا، دیارە ڕاوچیش زۆر زیرەک دەبێ، چونکە کە پاشا لێی دەپرسێ ماسییەکە نێرەیە یان مێیە، ئەو یەکسەر دەڵێ: پاشام خۆشبێ ئەو ماسیە نێرەمووکە، نە نێرەیە و نە مێیە..!

پاشا بە قسەکەی پێدەکەنێ و فەرمان دەدا کە چوار هەزار درهەمی دیکەشی بدەنێ.

ڕاوچییەکە دەچێتە لای خەزنەدار و هەشت هەزار درهەمی لێ وەردەگرێ و دەیانخاتە ناو ئەو جۆڕکەی کە لە ملی خۆی کردووە. کە دەیەوێ بڕوات و ئەوێ بەجێ بێلێ، درهەمێکی لێ دەکەوێتە خوارێ، ئەویش جۆڕکە گرانەکەی لە ملی دادەکەنێ و دادێتەوە و لە پێش چاوی پاشا و شاژن درهەمەکە لەسەر زەوی هەڵدەگرێتەوە.

شاژن بە پاشا دەڵێ: بینیت ئەو کابرایە چەند چاوتەنگ و قرچۆکە، درهەمێکی لێ کەوتۆتە خوارێ، جۆڕکەکەی ملی کە هەشت هەزار درهەمی تێدایە لە ملی دەکاتەوە بۆ ئەوەی ئەو درهەمە هەڵگرێتەوە، چونکە پێی ناخۆشە ئەو درهەمە پووچە بەجێ بێلێ بۆ یەکێک لە بەردەستەکانت بۆ خۆیان هەڵی گرنەوە..!

پاشا بەمە زۆر تووڕە دەبێ و بە ژنەکەی دەڵێ: بەخوا ڕاست دەکەی.

ئەوجا فەرمان دەدا ڕاوچییەکەی بۆ بێننەوە و پێی دەڵێ: هەی داوەشێی پیاو، کورە تۆ چ مرۆڤێکی، ئەو هەموو درهەمانەت لە ملت داکەند بۆ تاکە درهەمێک..؟ پێت ناخۆشە بەجێی بێلی بۆ یەکێکی دیکە..؟

ڕاوچی وەڵامی پاشا دەداتەوە و دەڵێ: پاشامان پایەدار و تەمەن درێژ بێت، من ئەو درهەمەم لەبەر ئەوە هەڵنەگرتەوە کە لەلام بە نرخە، بەڵکو لەبەر ئەوە لە سەر زەویم هەڵگرتەوە چونکە لە سەر ڕووێکی وێنەی پاشامان هەڵکەنراوە و لەسەر ڕووەکەی دیکەشی ناوی پاشا نووسراوە، ترسام یەکێک بێرەدا بێت و نەزانێ و بە پێیەکانی بەسەری کەوێ، ئەوەش دەبێتە سووکایەتی کردن بە ناوی پاشا و منیش لەوە بەر پرسیار دەبم..!

پاشا ئەو قسەیەی ڕاوچییەکەی زۆر بەدڵ دەبێ، بۆیە دیسان فەرمان دەدا کە چوار هەزار درهەمی دیکەی بدەنێ.

ڕاوچی بە خۆی و دوازدە هەزار درهەمەکەی لێدەدا دەڕوات و پاشاش فەرمان دەردەکات کە بە وڵاتدا جاڕ بدرێ و بگووترێ: کەس ڕاوێژ و پرس بە ژنان نەکات و بە قسەیان نەکات، چونکە ئەگەر بەقسەیان بکەن و بە فەرمانی ئەوان بجوولێنەوە، ئەوا سێ جاران درهەمەکانتان لە دەست دەدەن.

د. فەیسەڵ بڵباس

پزیشک و خەڵک

دەرمانخانەو پێدانی دەرمان

ئەمــن و باوکــم زۆر برادەرین، وە ئەمن ڕۆحم هــی ئەوە و ئەگەر برێــت بمرە، ئەوا: مەحاڵــە بێ ئەمری بکەم؟ هەمــوو دەم دەرمان و کڕینی دەرمان ئەمن دەیکەم و جاری وا هەیە و بەتاییەت لە هەنووکەدا و ســەرم قاڵە و ئەو خانەنشــینە و کارەک بکەم و ئەو دەڵێت: ئەمن دەیکــەم؟ ئەو ڕۆژە لــۆ دەرمانەک لۆ نەخۆشــییەکەی ئەو، لۆم نەکرا بچــم لۆی بکــڕم؟ گۆتی: بنووســە، وە ئەمن بە خــۆم دەچم دەکڕم. چووە بــازاڕ و لەوێ دەچیتە دەرمانخانەیــەک و وەرەقەی دەداتێ، وە نووســراوە {مۆمێنتا کرێم = MOMENTA CREAM}، وە زۆر بە جوانی شێوازی بەکار هێنانیشی نووسراوە. دیارە لەوێ ئەو برادەرەی لــە دەرمانخانە {ســەیدەلییە} بووە، دەرمانــی {ئیلایکا = ELICA CREAM} داوە بە باوکــم و هەتا باوکمیش زۆر دووپاتی کردووە، کە: کوڕم هەوە؟ هەتا لێشی پرسییە، کە: ئەتوو خەریجی سەیدەلییەی؟ کابــرا، گۆتیتی: هەوە؟ کە هاتەوە، گۆتــم: نا وە الله هەو نییە و بینە لۆت بە درێژی بنووســم و لۆ ئەوەی ئەو برادەرەی ســەیدەلییە ئەزیەت نەدەم ناوی خۆم نەنووســی بوو و وەرەقەکەشم دابووە دەستی و بەو هیوایەی سبەی بچیت و دەرمانەکە بباتەوە و {مۆمێنتا بێنێت}. نووسی بووم، کە: {MOMENTA = CONTAIN THE ACTIVE COMPOUNDS MOMETASONE +MICOCNO-ASOL +GENITAMICIN} و زۆر بە جوانیش نووســی بووم، ئەمەش هەتا نە جارەکیدی باوکم ئەزیەت بکێشــێت و نە کەســەکەش بە هەڵە دابچێت. کــە دەرمانەکەی بۆ دەباتەوە و دەڵێت: ئەو دەرمانە {ئیلیکا} ئەو دەرمانە {مۆمێنتا} نییە؟ وە بە هەڵە داوتە بە من؟ قەیدی نییە، کە: ئەوەی خۆتیش وەرمەگــرەوە بەس ئەو دەرمانە {مۆمێنتا}م بدەیێ؟ کەســەکە زۆر بێشــەرمی، گۆت بووی: مام حاجی هەوە؟ بەس ئەو دکتۆرەی ئەوەی لۆ نووســی دەگەل ســەیدەلییەک شەریکە و لۆیە گۆتیتی هەو نییە؟





عەفیە؟؟

یەکێک؛ لەو گرفتانــەی کە لە هەنووکەدا بەرۆکی کەرتی تەندروســتی لە کوردســتان گرتووە؛ بریتی یــە لە: هاتنی ژمارەیەکی زۆر لە ئاوارەی عەرەب لۆ ناو کوردستان؟ ئەوجا؛ بڕۆ لۆ هەموو بنکە و مەڵبەندی تەندروستی و خەستەخانەکان دوو لە ســێی زێتری نەخۆشــەکان عەرەبــن. هەیتیان؛ کە: نەخۆشــی تەواو نەخۆشــە و جار جار دێت لۆ خەستەخانە؟ بەڵام ئەوڕۆ؛ شتەکیدیم دیت: کابرایەک هات؛ و چار بلیتی بڕی بــوو. یەک یەک منداڵەکانم فەحس کرد و بەخۆیشــم فەحس کــرد، هیچی نەبــوو؛ و منداڵەکانیش هیچیــان نەبوو. گۆتم: ســوپاس لۆ خــودای گەورە هیچتان نییە؟ لە ئێســتادا هیچ دەرمانتان پێویســت نییەو دەرمان مەخــۆن؟ لای دکتۆران: دەرمان ژەهرە؟ کابرا؛ گۆتی: {عەفیە دکتۆر، اکتب لی کپسولە مال التهابات و شــراب مال کحة}. گۆتم، یابە: دەرمانت لازم نییــە و بڕۆ؟ عەفیەی چ؟ بە نابەدڵــی چووە دەرێ. ئەوجا؛ ئەمن ناوی سیانی و تەمەن و ئەدرەس و هەتا دەنووسم ئاوارە {نازح}ی چ پارێزگایەکە هەمووی دەنووســم. هەندەی نەبرد، دەبینم: ژنەک هاتە ژۆرێ؟ پرســیم: فەرموو؟ گۆتی: دکتۆر؛ عەفیە، ولادی عندهم نشــلە؟ دەبینم؛ کە: هەر ئەو منداڵانەی کابران؟ ناوی هەموویانم پرســی؟ نەفســی ناو و ئەدرەسە و تازە پێش یەک ســەعات فەحســم کردوون؟ گۆتم: ئێســتا؛ هەموویانم فەحس کردوون و هیــچ دەرمانیان ناوێت. ژنەکە؛ دەستی بە پاڕانەوە کرد؟ عەفیە دکتۆر؟ ناچار؛ هەستام تەنیا یەک پارچە حەبی پاراســیتۆل {حەبی سەرئێشە}م لۆ نووسی و گۆتم: ئەوە ئەگەر تاتان هەبوو؛ دەنا بەکاری مەهێنن. ژنە؛ بە بۆرە بۆر چووە دەرەوە. دوای تەواو بوونی نەخۆشەکان لە مەمەڕ پیاســەم دەکرد. یەک لە کارمەندەکان؛ گۆتی: دکتۆر؟ ئــەو عەرەبانە دیار بوو ناڕازیی بوون؟ گۆتم: ئا؛ ئەمن تەواوم فەحس کردن و پێویســتیان بە دەرمان نەبوو؟ گۆتی: دکتۆر؛ ئەمەش دەزانین؟ گۆتی: ئەوانە هەموو ئێواران چەند دەرمانی لە خەســتەخانە وەردەگرن، دەچن دەییــەن لە تۆڕینگەکانی لاکۆڵانان بە کەم شــتەک لێیان دەکڕنەوە، لۆ نموونە: لە هەر بیتاقەک یەک شــیت حەبــی ئۆگمێنتین بیان دەیێ؛ ئەوان لە ئێوارە بە ســێ هەزار دەیفرۆشــنەوە؟ ئەوجا چار جاران سێ دەکاتــە دوازدە هەزار؟ وە شــرویەک بە هــەزار دینار و چار شروب = بە چار هەزار دینار؟ ڕۆژانەیەک دەردەکەن؟ لەوانەیە بیســت یان بیست و پێنج هەزار دەریچی؟ ئەوجا؛ لەو ناو ئەو میللەتە دکتۆریت پێبکرێت؟ وە الله عەفیە...

تاسەی گەشبینی



کامیل ژیر

ئەو دەست و پەنجە بلوورینە
لادە لە ژێر چەنەی خەفەت
کەی تۆ هی خەمی !؟
ئەو تێڕوانینە تاریکبینە
بۆ تۆ ناشێ، تۆ نموونەی،
باوی سەردەمی،
وا مەزانە تۆ بێ نگینی
دڵنیا بە ئەستێرەکەت
گەشە لە ئاسۆ
ئەوەی نەیارە، با دژیشبێ
لە ناخیدا سەرسامە بە
بەهرەمەندیی تۆ!
بێرەوە ئارا تۆ هەمیشە
گوڵی گەشی، بێ بوونی تۆ
مەل بێئاوازە
ئەی نازدارەکەم کە تۆ نەبی
سروشت وشکە، ئاو لیخنە
چیا بێنازە.
کە تۆ بزر بی، پێوانەکان
ئەئاڵۆزێن، ئەوەی سووکە
ئەبێتە گران
هەتاو ئەیبەستێ لە هاوینا
بەفر گەرما و گڕە دێنێ
بە چلەی زستان
ئەو بەرگە ڕەشە دابماڵە
تا سەی کێشی لار و تاسەی
سوخمەی سورمەتم
منی ئەویندار دڵم تەڕە
لەگەڵا کەوای پوولەکەدا
تاسەی شێوەتم
ئەو بەرگە رەشە دابماڵە
خشڵەکانت بدەرەوە
لە خۆت بە بێ خەم
من بیری بزەی لێوی ئاڵا و
بیری قاقای پێکەنینی
شەوانت ئەکەم
تۆ نامەیەکی مژدە بەری
تاکە هیوای، ڕەوێنەری
تاریکی و تەمی
ئەو دەست و پەنجە بلوورینە
لادە لە ژێر چەنەی خەفەت
کەی تۆ هی خەمی!؟

سلێمانی: 1989



کلینیکی پزیشکان





هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆرینگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).

General Topics



چەند بیروباوەڕێکی هەڵەی باو لە بارەی شەکرەوە

{حەوت بیر و باوەڕی هەڵە}:

ا. نەخواردنی جەمە خواردنێک باشترە تاکو شەکری خوێن دابەزێنرێ؟ نەخێر وا نییە؛ چونکە پێویستی دەکا جەمە خواردن دابەش کرێ بۆ چەند جەمێک {سێ جەمی پێویست و سێ جەمی گچکە}؛ کە مابەینیان دوو تا سێ کاتژمێر بێ.

ب. دەبێ شەکرەدار میوەهات نەخوا؟ نەخێر؛ وا نییە. چونکە پێتڤییە شەکرەدار میوەی هەمەچەشن بخوا بەڵکو لە ساتی شەکر دابەزین دەبێ میوەی شیرین بخورێ.

ت. گوشراو {عەسیر}ی میوە شەکر زیاد ناکا؟ نەخێر؛ وا نییە. ئەمە هەڵەیە و هەموو شەربەتێ زۆری شەکر تیایە بۆیەکا پێویستە بە ڕێژەی کەم بخورێتەوە.

پ. شوکوولاتە و چوکلێت زیانی نییە؟ نەخێر؛ وا نییە. ئەمە هەڵەیە و شوکولاتە و چوکلێت زۆری چەورییە بۆیەکا پێتڤییە ئەمیش بە ڕێژەیەکی کەم بخورێ.

ج. هەنگوین شەکر بڵند ناکا؟ نەخێر؛ وا نییە و هەڵەیە. چونکە هەنگوین ڕێژەیەکی زۆری شەکری سووکی تێدایە؛ بۆیەکا: ڕێنوێنی شەکرەدار دەکرێ ڕێژەی خواردنی هەنگوین کەم بکاتەوە.

ح. زۆر برژاندنی نان لە ناو فڕنی؛ نیشاستەی نێو نان کەم دەکاتەوە؟ ئەمەش وا نییە و هەڵەیە چونکە برژاندن ئاوەکە نەک نیشاستەکە کەم دەکاتەوە و کاری لە سەر ڕێژەی شەکری خوێن هەر دەمێنێ.

خ. نانی جۆ زۆریش بخورێ بەرز کردنەوەی شەکری خوێن ڕوو نادا؟ ئەمەش هەڵەیە بەڵام ڕیشاڵی زۆری تێدایە و بە سوودە بۆ هەرس.

د. ئازاد موستەفا

هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا(ECG)

ئەم پشکنینە بۆ دڵنیا بوون و هەڵسەنگاندنی کارەبابیاتی دڵ و گەیاندن و زانیاری دەربارەی قەبارەی هۆدەکانی دڵ و هەڵسەنگاندن و دڵنیا بوون لە بوونی گیرانی مولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە کار دێت. ئەمەش بە هۆی تۆمار کردنی کارەبابیاتی دڵ لە سەر کاغەز کە بە هۆی چەند گەیەنەرێک کە هەر یەکیان لە سینگ و لە لاق (ڕاست و چەپ) و دەست (ڕاست و چەپ) دە بەسترێت و بە ئامێرێکی تۆمار کردن دەبەسترێت کە ئەو کارەبابیاتەی بە هۆی گەیەنەرەکانەوە وەریدەگرێت لە سەر کاغەزەکە تۆماری دەکات. لە کاتی لێدانی ئاسایی دڵ هێلکارییەکە شێوەیەکی ڕێکی هەیە! هەر کاتێک گۆڕانێک لە پێکهاتە و قەبارە و فرمانی دڵ و گۆڕان لە کارەبابیاتی دڵ و توخمەکانی ناو لەش ڕوو بدات ئەوا زۆر بە ئاسانی لە سەر هێلکاری دڵەکە دەردەکەوێت و پزیشک بە بینی هێلکارییەکە و بە بەراورد کردنی لەگەڵ ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە هەیەتی یەکسەر بیری بۆ ئەو نەخۆشییەی دڵ. لە کاتی ڕوودانی گیران یان تەسک بوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کە نەخۆشەکە ژانێکی زۆری دەبێت، کە پزیشک هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی بۆ نەخۆشەکە دەکات دەبینێت کێڵ بوونەوە لە هێڵی ڕاستی هێلکاری دڵەکە هەیە. هەموو کات دەبێت هێڵی ناوەندی هێلکاری دڵەکە لە یەک ئاستدا بێت، لە سەرەتای ڕوودانی گیرانە لە ناکاوەکە کە نەخۆشی تۆرەی دڵ دروست دەکات هێڵی هێلکاری دڵەکە بەرزبوونەوەی بە سەر دا دێت، کەچی لە نەخۆشی تەسک بوونەوەی بەردەوامی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کە نەخۆشی سینگە کوژێ دروست دەکات ئەوا شۆڕ بوونەوەی دیار لە هێلکاری دڵ یان بەرەواژ بوونەوەی پیکهاتەیەکی هێلکاری دڵەکە دیاری دەدات بەڵام ئەوە بە تەنیا تایبەت نییە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڵکو نەخۆشیتریش هەیە کە هەمان گۆڕانکاری لە پێکهاتەی هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا دروست دەکات، لێرەدا کاری پزیشک دەست پێدەکات کە ئەو نیشانانەی لە نەخۆشەکەی وەرگرتووە لە کاتی گێڕانەوەی گرفتی نەخۆشییەکەی لەگەڵ ئەوەی پزیشک بە خۆی لە کاتی پشکنینی نەخۆشەکە بە دەست بینیوویەتی لەگەڵ لە بەر چاو گرتنی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی کە لە نەخۆشەکە هەیە دەگەڵ دەرەئەنجامی هێلکاری دڵەکە لە کاتی ئارامیدا، هەموو بە یەکەوە دەرئەنجامێک دەدەن بە پزیشکەکە، کە بە پشت بەستن بەو دەرئەنجامە پزیشک نەخۆشییەکە دیاری دەکات و بە کەسەکە دەووترێت: ئەو نەخۆشییەت هەیە و چارەسەریش بە گوێرەی ئەو دیاریکردنە دەدرێت. ئەو پشکنینە سازدان و کردنی زۆر ئاسانە و هیچ زیانێکی لاوەکی نییە بۆ نەخۆشەکە بەڵام نابێت مرۆڤ بە خۆی بچێت بۆ خۆی ئەو پشکنینە بکات بەڵکو لە کاتی پێویست پزیشکی چارەسەر کەر پشکنینەکە دەنێرێت.

